

料理名 「 マカロニ入りミルクスープ 」

<栄養価>

エネルギー	:	154	Kcal
たんぱく質	:	7.3	g
脂質	:	7.7	g
カルシウム	:	176	mg
鉄	:	0.3	mg
ビタミンA	:	68	μgRE
ビタミンB1	:	0.12	mg
ビタミンB2	:	0.28	mg
ビタミンC	:	10	mg
食物繊維	:	1.4	g
食塩相当量	:	1.1	g



材 料	分量 (g)	作 り 方
マカロニ	10	① キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。 ② 大きめの器に牛乳以外の材料を全部入れて、ラップをかけずに電子レンジで4分加熱する。 ③ 一度取り出して牛乳を入れ、1分加熱する。
キャベツ	20	
しめじ	20	
バター	2	
水	100	
牛乳	150	
コンソメの素	2 (小さじ1/2)	

◎調理のポイント

- ・しめじは、ほぐされたものを購入するとよいです。