

クロダイと小松菜のミルクスープ



〈作り方〉

1. 小松菜を5cmに切っておく。
2. 鰹鍋だしと水を鍋で熱し、沸騰したら冷凍ブロックのクロダイを入れる。
3. クロダイに火が通ったら小松菜を入れる。
4. 牛乳を入れて沸騰したら完成。

調理時間
15分

〈栄養価〉 1人分

エネルギー	: 85kcal
たんぱく質	: 9.0g
脂質	: 4.0g
炭水化物	: 4.8g
塩分	: 1.7g
カルシウム	: 101mg

〈材料〉 1人前

・ クロダイ冷凍ブロック	30g
・ 小松菜	25g
・ 鰹鍋だし	16g
・ 牛乳	50g
・ 水	100ml

クロダイの臭みが気になる場合は、熱湯にサッと通すと臭みがやわらぎます。材料を入れて煮るだけなのでとても簡単にできます。