



プラスワンレシピ(汁物)

<汁物は…>

水分の補給はもちろん、不足してる主菜や副菜を補うことができます。入れる具材によって、ビタミン、ミネラル、たんぱく質などが一度に摂れます。具沢山にするとバランスのとれた一品に！

魚でバランスアップ♪ ツナと野菜のミルクスープ



材料(4人分)

作り方

ツナ油漬缶 75g (小1缶)
きのこ類 (しめじ、えのきたけ等) 50g
かぼちゃ 75g
こねぎ 25g (5本)
牛乳 200ml
水 300ml
コンソメ 3g (小さじ1)

- ① きのこ類は石づきをとって食べやすい大きさに切る。こねぎは1cm、かぼちゃは1cm角に切る。
- ② 鍋にツナ缶を油ごと入れて水気を飛ばすように炒める。
- ③ きのこ類を加えてさらに炒める。
- ④ 水、かぼちゃを加え、火が通るまで煮る。
- ⑤ こねぎとコンソメを入れて味を調えたら牛乳を加え、火を弱めてひと煮立ちさせる。

★パンにおすすめ♪

★少し手間がかかりますが、ツナを炒めることでコクが増します。ツナ缶は骨が無く、魚が苦手なこどもにも食べやすい食品です。

★野菜はお好みのものを使ってもよいでしょう。



レシピ提供：運営支援課

