

新鮮でおいしい！地域の牛乳を、どうぞ

お家でカンタン 時短ミルクレシピ

あさりのミルクスープ煮



忙しい朝にもおすすめ

栄養成分(1人分)

エネルギー	157kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	6.4g
炭水化物	15.5g
カルシウム	275mg
コレステロール	43mg
食物繊維	2.7g
食塩相当量	2.2g

材料(2人分)

あさり(殻つき)	300g
キャベツ	1/4コ
塩	小さじ1/3弱
牛乳	200~300ml
黒こしょう	少々

1. 鍋にキャベツと水200mlを入れ、中火にかける。
2. 1が沸騰したら弱火にして、あさりを加え煮る。
3. あさりの口が開いたら塩、牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。
器に盛りつけ、黒こしょうをふる。

Jミルク「ミルクレシピ」より
<http://www.j-milk.jp/>