

10月ver.

カルシウムが摂れる！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ



# ごまみそ坦々ミルクスープ



## 材料 [2人分]

豚挽き肉	…100g	A	水	…100cc
小松菜	…1/3束		みそ	…小さじ1
まいたけ	…1/2パック		顆粒中華だし	…小さじ1
にんにく	…1かけ(12g)		牛乳	…300cc
しょうが	…1かけ(8g)		すりごま	…大さじ2
ごま油	…小さじ2		ラー油	…小さじ1



1人分322kcal / 塩分1.4g

## つくり方

- ①小松菜は2cm幅に、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。  
にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ②鍋にごま油、①のにんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りがたったら豚挽き肉を炒める。
- ③豚挽き肉に火が通ったら①の小松菜、まいたけを加えてしんなりするまで炒める。
- ④③にAを加え、煮立ったら牛乳を加える。
- ⑤再び煮立たせ、すりごまを加えて火を止める。
- ⑥器に盛り付け、ラー油を垂らす。



牛乳、小松菜、ごまはカルシウムを豊富に含んでおり、  
このレシピで1/3日分以上のカルシウムを摂ることができます！  
朝晩が冷えてきたこの時期に体の中から温まれるピリ辛スープです。

鶴見区医師会在宅部門