

◎メニュー名：鶏肉とキャベツのミルクスープ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：204kcal(1人分) | 食塩相当量：1.1g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

鶏肉	ビタミンA	抗酸化作用	…認知症予防
キャベツ	食物繊維	腸内環境を整える	…生活習慣病予防
牛乳	カルシウム	骨の材料	…骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
鶏もも肉	100g
キャベツ	葉1枚 (80g)
マッシュルーム	3個 (25g)
バター	10g
水	150ml
コンソメ顆粒	小さじ1
牛乳	150ml
粉チーズ	大さじ1
塩・粗びき黒こしょう	各少々



作り方

①キャベツは幅2cm程度の色紙切り。マッシュルームは薄切り。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
②鍋にバターを入れて中火で溶かし、鶏肉を加え、両面に焼き色をつける。キャベツ・マッシュルームを加え、しんなりするまで炒める。
③水・コンソメ顆粒を加え、ひと煮立ちさせる。
④牛乳・粉チーズを加えて弱火～中火で温め、塩・粗挽き黒こしょうで味をととのえる。

パーフェクトレシピポイント

ビタミンAが豊富な鶏肉と食物繊維を含むキャベツを使った具沢山のスープを、牛乳を使い、ミルクベースにすることでパーフェクトレシピに。
粉チーズはカルシウムを多く含むため、一緒に煮込むほか、仕上げにふりかけるなど、カルシウムのちよい足し食材として活用するのもおすすめです。
ちよい足しするだけで、スープにコクや旨みもプラスしてくれますよ。