

# 冷凍ほうれんそうの ミルクスープ Spinach Milk Soup



## 朝・昼の食事に 野菜をプラス

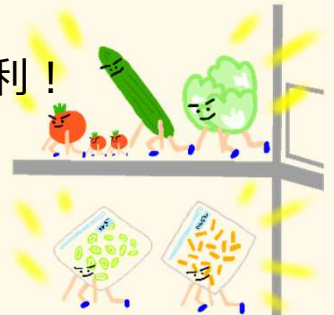
夕食に比べて、朝食と昼食では  
食べている野菜の量が少ない状況です  
令和4年県民健康栄養調査結果より

野菜を食べている量が少ない人の割合 (%)  
(野菜を1食100g 食べていない人の割合)



## 冷凍庫に ベジスタンバイ

冷凍野菜を冷凍庫に  
スタンバイしておくと、便利！



## 材 料 (4人分)

冷凍カットほうれん草	160g
冷凍コーン	80g
ウインナー	4本 (80g)
有塩バター	小さじ2
みそ	小さじ1
にんにく (チューブ)	2cm (1g)
牛乳	400ml
粉チーズ	小さじ4

## 作り方

- ①ウインナーを1cmの厚さに切る
- ②4個の耐熱カップに冷凍ほうれん草、冷凍コーンを入れ、上にバターをのせてラップをかけて電子レンジ (600W) で2分チン！
- ③②にみそ、にんにく、牛乳を加えてさらに (600W) 2分チン！仕上げに粉チーズをパラパラ

栄養成分表示 (1人分当たり) 熱量 183kcal たんぱく質 9g  
脂質 13g 炭水化物 12g 食塩相当量 0.8g (推定値) / 野菜 60g