

野菜のスキムポタージュ

～野菜は1日分、両手に山盛り3杯で～す！～

【材料】	4人分と下準備	
かぶ	160g	うす切りする。
トマト	160g	うす切りする。
にんじん	60g	うす切りする。
玉ねぎ	80g	うす切りする。
セロリ	40g	うす切りする。
じゃが芋	120g	うす切りする。
水	480g	
チキンコンソメ	4g	
ベーリーフ	1枚	
スキムミルク	40g	
湯	320g	
白ワイン	40g	
塩こしょう	少々	
パセリ	少々	



カルシウムが体の中で おいに活躍するために

カルシウムをたくさん含んでいる食べ物を食べよう。

すききらいせず、何でも食べよう。

外で元気に運動しよう。

この3つのことを忘れないでね。

甘いジュースやおかしを食べ過ぎると、骨や歯が弱くなってしま
うので気をつけよう。

汁
物

【作り方】

野菜をすべて鍋に入れ、水、固形スープ、ベーリーフも入れて柔らかく煮る。
軟らかくなったら、あら熱を取ってベーリーフを除きミキサーにかける。
なめらかになったら、鍋に戻し、湯で溶いたスキムミルクと白ワインを加え、塩こ
しょうで味を整え、パセリを振り熱い中にすすめる。

一人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
94kcal	4.8g	0.3g	136mg	0.5mg	2.0g	0.8g

カルシウムは
みなさんの体の中で
とても大切な働きを
しています。

- 出血をとめる
- 骨や歯を
じょうぶにする
- イライラ
をしずめる