

スキムミルク入りすいとん



材 料 (4人分)

A	小麦粉	65g	木綿豆腐	1/3丁	
	スキムミルク	25g	小松菜	35g	
	水	1/2カップ	サラダ油	大さじ1	
	塩	少々	だし	4カップ	
	なす	小2個	B	醤油	大さじ1/2
	ごぼう	20g		塩	小さじ2/3
	にんじん	35g			
	油揚げ	1/2枚			

作 り 方

- 1 Aを混ぜてこねておく。
- 2 なすは、5mm位の輪切りにし、ごぼうはさがきにし水にさらす。
- 3 にんじんは、薄く半月切り、油揚げは縦半分にし細切りにする。
- 4 豆腐は、布巾で軽くしぼり、小松菜は、さっとゆで水にとる。
- 5 鍋にサラダ油を熱し、2、3と豆腐をいため、だしを加えて沸騰したら、1を適当な大きさに落とし入れ10分ほど煮る。
- 6 Bを入れ、小松菜を刻んで加え、火を止める。

★ポイント★

スキムミルクと木綿豆腐と小松菜はカルシウムを多く含むため、骨粗しょう症予防でぜひ食べていただきたいメニューです。汁物で体を温めましょう。

汁物 1人分栄養価：エネルギー 162kcal 塩分 1.7g