

素材はおいしい！おうちカフェ 海と畑のおいしさぎゅっとスープ

〈材料 2人分〉

シーフードミックス	100g
ボイルホタテ	60g
キャベツ	60g
ブロッコリー	40g
にんじん	20g
スナップえんどう	4本
水	200ml



〈作り方〉

- ① にんじんは短冊切り、ブロッコリーは房に分ける。キャベツは一口大に切る。スナップえんどうは筋をとる。
- ② 鍋に野菜と水を入れ、蓋をして中火で3分位加熱する。
- ③ シーフードミックスとボイルホタテを加え、蓋をして2分位加熱する。
- ④ 火を止めて1分位蒸らす。

〈おすすめ献立〉

ライ麦パン クリームチーズとはちみつ添え、果物

1人分栄養価 エネルギー502kcal 食塩相当量1.9g