



肉だんごのミルクスープ

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3～4人前

- ・凍肉だんご
- ・キャベツ

1パック(6個)
60g

2パック(12個)
120g

【家庭で用意】

- ・水
- ・コンソメ顆粒
- ・牛乳
- ・オリーブオイル
- ・塩・こしょう

150ml
小さじ1・1/2
150ml
小さじ1
適量

300ml
小さじ3
300ml
大さじ1・1/2
適量

(栄養成分1人前(225g)あたり)(全体を2人分として計算)

☐ 150kcal ☐ 蛋 7.2g ☐ 脂 8.7g ☐ 炭 11.8g ☐ 塩 2.3g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
肉だんご	●	●	●					

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。
※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。
※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

牛乳を分離させないように、ふつふつと揺れる程度の火力で煮込んでください。

【下ごしらえ】

肉だんごは冷凍のままお使いください。

- ① フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、キャベツを炒めます。Aを加えて約10分煮ます。
- ② 肉だんごを入れてさらに約4分煮てから牛乳を加え、塩・こしょうで味を整えます。
- ③ 肉だんごの中まで火が通ったらひと煮立ちさせ、火から下ろします。器に盛り付けたりできあがり。