



スープ飲み干す！小松菜と桜えびのスープパスタ



主食

骨

血圧

血管年齢

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

パスタ	200g	桜えび	20g
小松菜	2株(130g)	A) 牛乳	400ml
バター(食塩不使用)	8g	A) 顆粒コンソメ	大さじ1
にんにく	5g(チューブで小さじ1)	A) 塩こしょう	少々

イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ！
レシピの健康ポイント

①カルシウムが豊富

カルシウムが豊富な「小松菜」と「桜えび」をメインで使ったレシピです。カルシウムは骨や歯を形成するもとになり、不足すると、骨粗鬆症の原因にもなります。

②女性は650mg、男性は800mgのカルシウムを

成人女性は1日650mg、成人男性は1日800mgのカルシウムをとる必要があります。食事でとりきれない分は、健康食品で補うのもおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	547kcal	炭水化物	86.6g	塩分	2.4g
たんぱく質	27.5g	糖質	79.8g	カルシウム	550mg
脂質	13.5g	食物繊維	6.8g	カリウム	950mg

作り方

1

小松菜は5cm幅、にんにくはみじん切りにする。



2

鍋にたっぷりの水を入れ沸騰したら、パスタを時間通りに茹でる。茹であがる1分前に小松菜を加え同じ鍋で同時に茹でる。



3

フライパンにバター・にんにく・桜えびを入れ、香りが出るまで中火で炒める。Aを加え、混ぜながら中火で1分程加熱する。



4

②をざるにあげ、しっかりと湯を切り、③に加えて全体を混ぜたら完成！



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットより引用しております。

普段の食事に栄養を補いたい方に



大人のための粉ミルク
森永乳業
ミルク生活プラス

Check

こんなお困りごとありませんか？

- カルシウム不足が気になる
- 栄養バランスが気になる
- 食事の量が減ってきた
- 健康な毎日を送りたい

こんな方におすすめ

大人の健康をサポートする
成分をギュッと1つに!

水にもサッと溶けてほのかな甘みが楽しめます

コーヒーや青汁などに混ぜても美味しく召し上がれます

※栄養素等表示基準値の1/3以上



牛乳では摂りにくい成分もバランスよく含まれています！
保存性が高く、賞味期限も長いので便利にお使いいただけます。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい