

骨にいい栄養がギュッと！  
アスパラのミルクスープ

汁物

骨

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

## 材料(3食分)

アスパラ	3本(130g)	★ミルク生活プラス	60g
ぶなしめじ	1/2パック(50g)	★水	600ml
たまねぎ	1/2個(100g)	A) 小麦粉	大さじ2
ハーフベーコン	4枚(30g)	A) コンソメ顆粒	小さじ2(固形だと1個)
バター	10g		

★は、牛乳400ml・水200mlで代用可能です。

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アスパラはビタミンKが豊富!

骨にはカルシウムだけでなく、ビタミンKも必要です。ビタミンKは骨へのカルシウムの取り込みを助けます。

## ②骨にうれしい栄養がたくさん!

このスープにはビタミンKだけでなく、骨に必要とされるカルシウム・ビタミンDも豊富に含まれます。カルシウムは骨や歯を形成するものになり、ビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。

## 栄養成分(1食分)

エネルギー	188kcal	炭水化物	22.4g	塩分	0.8g
たんぱく質	7.6g	糖質	19.8g	カルシウム	237mg
脂質	8.7g	食物繊維	2.6g	ビタミンD	2.9μg

## 作り方

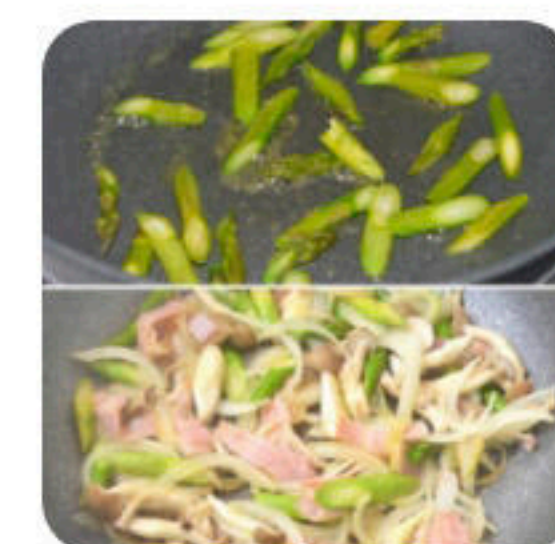
1

アスパラは根元の硬い部分の皮をピーラーでむき、斜め3cm幅に切る。しめじは小房に分け、たまねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。



2

フライパンにバターを入れ中火で熱し、アスパラを2分程加熱する。しめじ・たまねぎ・ベーコンも加え、火が通るまで炒める。



3

★とAをダマがなくなるまで混ぜ合わせておく。



4

②に③を入れ、中火で加熱する。フライパンの底からしっかりかき混ぜ、とろみがついたら完成!



※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ヘルスネットを参考にしております。※コンソメの栄養価計算は減塩タイプで行っております。

## 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

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

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。