

小松菜のミルクスープ

	材料(2人分)																		
	ベーコン	10g	小松菜	40g	にんじん	10g	たまねぎ	40g	しめじ	20g	コンソメ(顆粒)	小さじ 1 1/2	水	200ml	牛乳	200ml	片栗粉	小さじ1	水
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分														
	107kcal	4.6g	5.8g	150mg	1.0g														



作り方

1. 小松菜は下ゆでし、2cm幅に切る。
2. ベーコンは5mm幅、にんじん短冊切り、たまねぎは薄切り、しめじは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に水と3の野菜を入れ、煮る。
野菜がやわらかくなったらコンソメを入れる。
4. 牛乳を加え、温まったら水溶き片栗粉を加える。
最後に1を加える。



コメント

※小松菜などの緑黄色野菜は、カルシウムやビタミンが豊富です。