

野菜たっぷりミルクスープ

【材 料】4人分

- ・ かぶ 4個
- ・ 玉ねぎ 2個
- ・ 白菜 1/4個
- ・ ベーコン(ブロック) 80g

(A)

- ・ 水 3カップ
- ・ コンソメスープの素 1個
- ・ 塩、コショウ 各少々
- ・ 牛乳(または豆乳) 2カップ
- ・ お好みで粒マスタード 適宜

【作り方】

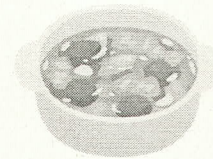
① かぶは葉を取り、皮をむいて1/4のくし形に切る。

玉ねぎも皮を取り1/4のくし形に切る。

白菜は縦5cmくらいの短冊切りにする。

ベーコンは食べやすい大きさに切る。

② 鍋に①の野菜を入れ、Aを加えて煮立てる。塩・コショウをして10分ほど煮て、ベーコンを加えてさらに約20分、かぶがやわらかくなるまで煮る。最後に牛乳を加え、温まったら器に盛り、好みに粒マスタードを添える。



※ 野菜はお家にある野菜をぜひ活用ください。

ベーコンはスライスされたものやウインナーなどを代わりに入れてもいいですよ。

また、ベーコンの代わりに鶏肉などもおすすめです。

※ 普段のみそ汁やスープに牛乳や乳製品をちょい足しするとたんぱく質も補給できます。

牛乳、乳製品を使用するとコクやうま味がアップして減塩にもつながります。

実習レシピ	エネルギー(kcal)	塩分相当量(g)
野菜たっぷりミルクスープ	152	0.8