

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				小さじ2
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。