

野菜と押し麦のミルクスープ

【材料 1人分】

しめじ	25g	(石づきを取り、ほぐす)	
人参	20g		
玉ねぎ	1/4 個		1 cm角に切る
じゃがいも	1/2 個		
にんにく	1/4 片		みじん切り
イタリアンパセリ	1/2 本		
ベーコン	1 枚	(1 cm幅に切る)	
押し麦	大さじ1		
水	200ml		
牛乳	150ml		
コンソメの素	1/2 個		
こしょう	少々		
片栗粉	小さじ1		
水	小さじ2		
サラダ油	小さじ1		

【オススメコメント】

野菜と食物繊維がたっぷり摂れる、骨粗鬆症予防のためのミルクスープです



【作り方】

- ① 野菜・ベーコンは切っておく。じゃがいもは水にさらしておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れてにんにくを炒める。香りが出てきたらイタリアンパセリ以外の野菜とベーコンを加えて炒める。
- ③ 水を加え、コンソメ、押し麦を入れ、煮立ってきたら弱火で20分程煮込む。
- ④ 牛乳を加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ、こしょうをふる。
- ⑤ 器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

💰1人分のおおよその値段 200円

★高齢者におすすめ