

冷蔵庫クリーンスープ

季節によりいろいろ楽しめるスープです。

1人分の栄養価
エネルギー 153kcal
カルシウム 82mg



牛乳
50ml使用

幼児からお年寄りまで、
食欲の無い方に、最適
です。



加藤 美枝子 さん

材料／4人分

たまねぎ	1 個	牛乳	200ml
じゃがいも	1 個	塩	少々
にんじん	1 本	こしょう	少々
とうもろこし	2 本	コンソメ	1 個
バター	10g		

つくりかた

- 1 野菜は 5 mm 角に切り、鍋に入れ、ひたひたの水で煮る。
- 2 柔らかくなったら、コンソメ、牛乳を加え、ミキサーにかけトロリとした状態にする。
- 3 2を鍋にあけ、中火にかけ、焦げ付かないよう混ぜながら温める。
- 4 塩、こしょうで味を調べ、バターを入れる。

■ポイント■ 野菜は、かぼちゃ、枝豆など冷蔵庫の残り野菜でもOK。