

根菜のミルクスープ



3 バランスよく
食べよう



材料 (2人分)

かぶ	100g
玉ねぎ	50g
じゃがいも	30g
バター	5g
だし汁	150cc
牛乳	200cc
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
かぶの葉	適量

ポイント

かぶやじゃがいもなどの根菜は牛乳ととても相性がよい食材です。ごぼうや、にんじん、れんこんなどもおすすめです。色々な根菜スープを作ってみましょう。

作り方

- 1 かぶ、じゃがいもはいちょう切りにする。玉ねぎは荒くみじん切りにする。かぶの葉はゆでて刻む。
- 2 鍋にバターと玉ねぎを入れ、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- 3 かぶ、じゃがいもを加えて炒め、だし汁を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 4 3を少し冷ましてからミキサーにかける。(もしくはマッシャー等で材料をつぶす。)
- 5 4に牛乳を加えて火にかけ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 6 器に盛り付け、仕上げにかぶの葉をちらす。

1人分の栄養価

エネルギー121kcal / たんぱく質 4.7g / 脂質 6.1g / 食塩 0.9g