

具だくさんの簡単ミルクスープ



材料（2人分）

- ・かぶ……………60g
- ・冷凍かぼちゃ……………55g
- ・しめじ……………25g
- ・コンソメ顆粒……………1/2個
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・水……………100ml
- ・牛乳……………150ml
- ・こしょう……………少々
- ・パセリ……………少々

作り方

1. かぶは皮をむき、1cm幅のいちょう切り、しめじは石づきを取りほぐす。
2. 鍋に水とコンソメ、かぶを入れて煮立て、しめじとかぼちゃを加えて煮る。
3. 火が通ったら牛乳を加えて、こしょうで味を整え、器に盛る。
パセリのみじん切りを添える。

家庭で作るポイント

- ・冷凍かぼちゃを使用することでスープに甘みが出ます。
- ・きのこはしめじ以外にえのき茸等他のきのこ類でも美味しく仕上がります。

エネルギー
85kcal

たんぱく質
3.8g

脂質
3.1g

食塩相当量
0.5g

食物繊維
1.7g