

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◆◆春野菜のミルクスープ◆◆

1人分エネルギー：157kcal

塩分：0.9g

<材料：4人分>

キャベツ・・・・・・・・2枚
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
人参・・・・・・・・1/3本
じゃがいも・・・・・・1個
アスパラガス・・・・1本
ウインナー・・・・・・4本
コンソメ・・・・・・1個
水・・・・・・・・・・300cc
牛乳・・・・・・・・・・300cc
塩・こしょう・・・・少々



<作り方>

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、玉ねぎ、人参、じゃがいもは1～2cm角に切る。
アスパラガス、ウインナーは斜め薄切りに切る。
- ② 鍋に水とコンソメ、①を加えて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、牛乳を加える。
塩・こしょうで味をととのえる。

