

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆とうもろこしのスープ◆◇

1人分エネルギー：171kcal

塩分：0.9g

<材料：4人分>

- とうもろこし・・・・・・・・2本
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/4個
- バター・・・・・・・・10g
- 水・・・・・・・・200ml
- 牛乳・・・・・・・・300ml
- コンソメ・・・・・・・・1個
- 塩・・・・・・・・小さじ1/4



<作り方>

- ① とうもろこしの皮をむき、包丁で粒をこそげ落とす。
- ② 玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ③ 鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒める。
とうもろこし（1/3本分は残しておく）、水、コンソメを加えてやわらかく煮る。
- ④ ③をミキサーにかける。
- ⑤ 鍋に④を戻し、残りのとうもろこしと牛乳を加えて弱火で加熱する。
塩を加え、沸騰直前に火を止める。

