

白菜の牛乳スープ

材料(4人分)

・白菜	200g
・しめじ	50g
・ニンジン	40g
・ベーコン	20g
{	
・水	300ml
・鶏がらスープ	大さじ2
・牛乳	300ml
・塩	少々
・こしょう	少々
{	
・片栗粉	大さじ1
・水	大さじ1

栄養価(一人あたり)

エネルギー：91kcal	脂質：4.7g
たん白質：4.3g	塩分相当量：1.9g

作り方

- ①白菜は、軸の部分は5cm長さに切り、繊維にそって1cm幅に切る。葉の部分はざく切りにする。
- ②しめじは1本ずつほぐし、石づきの部分を取り除く。
- ③ニンジンはうすいいちょう切りにする。
- ④ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑤鍋に水と鶏がらスープを入れて、①～④を加えて煮る。
- ⑥⑤のニンジンがやわらかくなったら、牛乳を加えて沸騰させないように煮る。
- ⑦塩、こしょうで味を調える。
- ⑧水溶き片栗粉でとろみをつける。

アドバイス

他の料理と出来上がりをそろえるときは、牛乳を加える手前で一度火を止めるとよいでしょう。

提供

コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー