

汁物

【ほうれん草のスープ】

使用野菜量 < 1人分 > 40 g

< 材料 > 4人分

・ほうれん草 100g (1/3束)
 ・玉ねぎ 70g (M 1/3個)
 ・バター 大さじ1
 ・小麦粉 大さじ2
 ・コンソメスープ 500cc
 ・牛乳 300cc

・塩 小さじ1/3
 ・こしょう 少々
 ・クラッカー 2枚



< 作り方 >

- 1 ほうれん草は塩を加えた熱湯でゆで、すぐに冷水にとり、よく水さらしをしてしぼり細かく切る。
- 2 玉ねぎのうす切りをバターで炒めて、小麦粉を加えさらに炒め、コンソメスープを加えて15分位煮て牛乳を加え、1とともにミキサーにかける。
- 3 火にかけて調味する。
クラッカーを浮き実にする。

< 1人分当たりの栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
109kcal	3.8g	5.7g	10.8g	1.2g	

コメント

できあがり写真

- ・子どもからお年寄まで野菜のとりやすいスープにしました。



作成者の所属

小平市