金沢大学
KANAZAWA UNIVERSITY

小松菜とベーコンのミルクスープ(２食分)

【材料】

小松菜	１株	３㎝長さに切る
ベーコン	１枚	一口大に切る
しめじ	1/2 パック	石づきをとりほぐす
たまねぎ	1/4 個	薄切りにする
にんじん	２㎝程度	〃
サラダ油	少々	
水	150cc	
固形コンソメ	１個	
Ⓐ 米粉(片栗粉でも可)	大さじ１	混ぜ合わせておく
Ⓐ 牛乳	150 cc	混ぜ合わせておく
塩、こしょう	少々	

【作り方】

① 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、しめじ、たまねぎ、にんじんを炒める。
② ①に水とコンソメを加え５分煮る。
③ ②に小松菜とⒶを入れ火を通し、とろみがついたら火を止める。
④ 塩、こしょうで味を調える。

１食 108 kcal　塩分 1.4ｇ
2022.6.13, 14

＊ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellness