



冬野菜のミルクスープ



調理：北谷南部地区保健委員

POINT!

- ・味付けはコンソメのみ！野菜の甘味とウインナーの塩気で、優しくまろやかなスープになります。
- ・冷蔵庫にある野菜やきのこ、いも、鮭、豆類などを入れても美味しい応用の効く万能スープです。
- ・牛乳で手軽にカルシウムを補給できます。

■材料（4人分）

- ・かぶ…大1個（80g）
- ・にんじん…1/3本（40g）
- ・玉ねぎ…1/4個（60g）
- ・じゃがいも…小1個（60g）
- ・ウインナー…8本
- ・白菜…80g
- ・かぶの葉…少々
- ・水…2カップ
- ・コンソメ…1個
- ・ローリエ…1枚
- ・牛乳…2カップ
- ・こしょう…少々

■作り方（約20分）

- ①根菜類はさいの目、ウインナーは輪切り、白菜はざく切りにする。かぶの葉は茹でて、細かく切っておく。
- ②鍋に水・コンソメ・野菜（かぶ以外）・ローリエを入れて中火で煮る。柔らかくなったら、かぶとウインナーを入れ、ひと煮立ちさせ、牛乳を入れる。
- ③弱火にし、こしょうで味を調える。かぶの葉を散らせて完成。

【1食分の栄養価】 エネルギー 236kcal / 食塩相当量 1.4g