

コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑦】

食べるミルクスープ（2人分）

| ■材料 | 《作り方》 |
|--------------------------------|--|
| じゃが芋 80g 1/2 個 | ① じゃが芋はいちょう切り、玉ねぎ・人参はさいのめ切りにする。 ② 鍋に①と水、コンソメを入れて煮る。 ③ ②の野菜が柔らかく煮えたところで、牛乳を加えて温める。 ④ 出来上がりに青味をのせる。 |
| 玉ねぎ 40g 1/4 個 | |
| 人参 40g 4cm 長さ | |
| 青味 10g 大さじ1 (グリーンピース、パセリなど) | |
| 牛乳 200ml 1 カップ | |
| 水 200ml 1 カップ | |
| コンソメ 2g 小さじ 1/2 | |

減塩のコツ

野菜の甘味・コンソメの味で塩を入れなくてもおいしいが、物足りない場合は、こしょうを効かすとはっきりした味に！

調理のポイント

お急ぎの時は、野菜をあらかじめ電子レンジで加熱すると時間短縮に！
エネルギーが気になる方は、低脂肪乳の利用がお勧め！

(出典元：広島県「いつもの晩ごはんは無理なく減塩できる知恵満載レシピ」監修：公益社団法人広島県栄養士会)

