

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ほっきりした味に！

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「いつもの晩ごはんが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)

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/63/genen.html>

