

インゲンとニンジンのミルクスープ(汁物)



1人当たりの栄養価

エネルギー 205kcal 食塩相当量 1.0g

野菜の量 125g(1日の野菜摂取量 350g)

バター風味と牛乳のコクで、まるやかな口当たりになっています。また、野菜がたっぷり入るので食べ応えもあります。

温かいままでもおいしいですが、冷やしてもさっぱり食べることができます。食欲がなくなるこれからの季節には、ぴったりの一品です。

材料(4人分) 調理時間 10分

鶏ささ身2本、玉ネギ1個、ニンジン1本、インゲン1パック、
バター大さじ2、塩ひとつまみ、こしょう少々、薄力粉大さじ2、
水2カップ、固形コンソメ1個、牛乳2カップ

作り方

- ① 鶏ささ身は筋を取る。鶏ささ身と野菜は全て1センチメートル角に切る。
- ② 鍋にバターを入れ、玉ネギを炒める。透き通ってきたら、ニンジン、インゲン、鶏ささ身の順に炒める。塩、こしょうで味を調え、鶏ささ身の色が変わったら、薄力粉を振り入れサッと炒める。
- ③ 全体がなじんだら水と固形コンソメを入れ、かき混ぜながら煮る。野菜が柔らかくなったら、牛乳を入れ沸々してきたら火を止める。