

牛乳スープ<副菜>



エネルギー 80kcal

塩分 1.5g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

牛乳に含まれる乳脂肪には、食道や胃などの消化器官の粘膜をコーティングし、胸やけや胃潰瘍を防ぐ働きがあります。



阿知須共立病院 栄養科



牛乳スープの作り方



材料（2人分）

玉ねぎ 1/4個
にんじん 20g
おくら 2本

水 150ml
A { コンソメ 小さじ1
牛乳 150ml
塩 少々
酒 小さじ1

水溶き片栗粉 少々

きざみパセリ 少々

- ① 玉ねぎ、にんじんを千切りにする。
- ② おくらを輪切りにする。
- ③ 鍋に水、①の野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまで加熱する。
- ④ ③にAと②のおくらを入れ、沸騰させないように加熱する。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑥ ⑤を器に盛りつけ、きざみパセリを上につる。

