

小松菜のミルクスープ

レシピ作成：石巻管内栄養士会学校部会

あったかスープで
ベジプラスしよう！ちょっとずつ
塩eco
あと3g

(1人分当たり)

野菜の量

85g

食塩相当量

0.8g

材料 (2人分)

- ・ベーコン 10g(1/2枚)
- ・にんじん 20g(1/8本)
- ・玉ねぎ 50g(1/4個)
- ・白菜 60g(1/2枚)
- ・水 100ml
(1/2カップ)
- ・コンソメ顆粒 2.4g(小さじ1弱)
- ・白ワイン 1g(小さじ1/5)
- ・牛乳 100ml
(1/2カップ)
- ・小松菜 40g(1株)
- ・塩 0.2g(ひとつまみ)
- ・こしょう 少々

作り方

下準備

- ・ベーコンは5mm幅に切る。にんじんは3mm千切り、玉ねぎは繊維に沿って3mmスライス、白菜は1cm幅に切る。
- ・小松菜は1cm幅に切り、ゆでて水気を切っておく。

① 鍋にベーコン、にんじん、玉ねぎを入れさっと炒める。

② 白菜、水、コンソメ顆粒、白ワインを入れて煮る。

③ 野菜が柔らかくなったら牛乳、ゆでた小松菜を加える。

(牛乳は沸騰させないように火加減を調整する)

④ 塩、こしょうで味をととのえて完成。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

石巻でよく作られている小松菜を使ったスープです。お浸しではクセのある小松菜を、ミルクスープにして食べやすくしました。子どもの好きなコーンや栄養価の高いブロッコリーを加えて具を増やしてもおいしくなります。



おすすめ！

石巻・登米地域の食材



・小松菜
石巻市、東松島市