

ほうれん草のクリームスープ



材料 【4人分】

玉ねぎ	2/3個
にんじん	1/2本
ほうれん草	60g
水	300ml
牛乳	300ml
溶けるチーズ	3枚
顆粒コンソメ	小さじ1と1/2
塩・こしょう	少々
バター	12g



<1人分の栄養価>
エネルギー 142 kcal



塩分 1.2g

作り方

- 1) 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- 2) ほうれん草はさつとゆで、1~2cm程度に切って、水気をよく絞っておく。
- 3) 鍋にバターを熱して玉ねぎをよく炒め、にんじん・水・コンソメを入れて蓋をして弱火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4) 牛乳・溶けるチーズ・ほうれん草を加えて弱火で加熱する。
- 5) チーズが溶けて全体がよく混ざったら、塩・こしょうで味を調える。



Cooking Point

- 牛乳を入れた後は弱火で加熱しましょう。
- お好みでパルメザンチーズをかけると一層おいしくなります。
- お野菜たっぷり、胃腸にやさしいスープです。
- スープにパンを浸しながら食べてもおいしいです。

対象：子どもから
ご年配の方まで