

カレーミルクスープ

〈材料／2人分〉

玉ねぎ……………中1/4個(50g)
皮付きフライドポテト(冷凍)……50g
ミックスベジタブル(冷凍)……50g
ベーコン……………15g
水……………150ml
顆粒コンソメ……小さじ1/2弱(1g)
カレールウ ……1/2片(10g)
牛乳……………150ml



〈作り方〉

- ①玉ねぎは1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②カレールウをきざんでおく。
- ③鍋に①、フライドポテト、ミックスベジタブル、水、コンソメを入れ、ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にして2～3分煮る。
- ④具材がやわらかくなったら火を止め、②のカレールウを加え、混ぜる。
- ⑤カレールウが溶けたら、牛乳を加え、再び中火でかき混ぜながら軽くとろみがつくまで煮る。



〈メモ〉

- ・ふたをして煮込むのがポイントです。
- ・カレールウは、きざんで火を止めてから入れると溶けやすくなります。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 164kcal たんぱく質 4.9g 脂質 8.6g 炭水化物 14.9g 食塩相当量 1.0g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

