

にんじん入りクリームスープ



栄養価 ■エネルギー172kcal ■たんぱく質6.1g ■脂質8.3g ■塩分1.5g

材料（2人分）

- ・人参 中1 / 3本
- ・玉ねぎ 中1 / 4個
- ・コーン缶（クリームタイプ） 100g
- ・ベーコン 1枚
- ・牛乳 1カップ
- ・コンソメ（固形） 1個
- ・こしょう 少々
- ・パセリのみじん切り お好みで

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、ベーコンは細切りにします。
- ② なべに玉ねぎ、人参、ベーコンを入れ炒めます。
- ③ ②にコーン缶、牛乳、コンソメを加え、ひと煮立ちしたら、こしょうで味を整え出来上がりです。
お好みでパセリをちらしてお召し上がりください。

献立のヒント

トースト、目玉焼き（レタス、トマト、ブロッコリー添え）、にんじん入りクリームスープ

夏は、冷やして飲んでもおいしいよ★

