

# 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★

