



## すりおろしかぶのミルクスープ

<材料・・・おとな4人分>

- かぶ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- キャベツ・・・・・・・・・・・・・・100g
- エリンギ・・・・・・・・・・・・・・1本
- ロースハム・・・・・・・・・・・・・・2枚
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・300cc
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・300cc
- 洋風スープの素・・・・・・・・・・小さじ2
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① かぶは皮をむいてすりおろす。
- ② キャベツは食べやすい大きさ、エリンギは短冊切りにする。ハムは1cm角に切る。
- ③ 鍋に①②とAを入れて火にかけ、弱火で煮込む。
- ④ 具材がやわらかくなったら火を止めて、塩・こしょうで味を整える。

A

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	87kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	4.5g
塩分	1.1g

寒い季節にピッタリ！かぶの甘みを感じられるスープです。とろみがついて、口あたりや喉ごしもやさしく仕上がります。

