



さつまいものミルクスープ

＜材料・・・おとな4人分＞

さつまいも・・・・・・・・・・200g
 玉ねぎ・・・・・・・・・・100g
 ハーフベーコン・・・・・・・・4枚
 バター・・・・・・・・・・10g
 固形スープの素・・・・・・・・1個
 水・・・・・・・・・・200cc
 牛乳・・・・・・・・・・300cc
 塩・こしょう・・・・・・・・適量
 パセリ・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞

- ① さつまいもは皮つきのままよく洗い、1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ベーコンは短冊切にし、フライパンでカリッと炒める。
- ③ ②にさつまいもと玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎの色が変わってきたら固形スープ、水を加えてさつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 牛乳を加えて弱火で煮込み、塩・こしょうで味を調える。仕上げにパセリを散らす。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	189kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	9.0g
塩分	0.9g



さつまいもの甘みを感じるやさしい味のスープです。季節で野菜を変えてもおいしいです☆