



春キャベツのミルクスープ

“春キャベツ”の甘みがたっぷり！春キャベツは芯もやわらかくまるごといただけます。

【材料】(2人分)

キャベツ…160g
ベーコン…30g
玉ねぎ…100g
にんじん…50g
絹さや…10g

A } 小麦粉…大さじ1
牛乳…2カップ
バター…10g

【一人分の栄養価】

エネルギー:253kcal たんぱく質:11.3g 脂質:18.0g
カルシウム:279mg 食塩相当量:1.1g

【作り方】

- ①キャベツは芯と外葉をつけたままくし型に切る。
- ②鍋にベーコン、玉ねぎ、にんじんを入れ、焼きつける。キャベツを加え、水 1/2 カップ (分量外) を加え、ふたをし火にかける。鍋蓋から蒸気が出てきたら弱火にし15分蒸し煮する。
- ③混ぜ合わせたAを入れ、とろみがついてきたらバターを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ④仕上げに絹さやを入れる。

