

ほんわか 春色スープ



神辺町産
「アスパラガス」使用



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	64kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	3.0g
食塩相当量	0.4g

材料(1人分)

アスパラガス(太めのもの)・・・1/2本
たまねぎ・・・・・・・・・・10g
水・・・・・・・・・・70ml
牛乳・・・・・・・・・・80ml
コンソメ(顆粒)・・・・・・・・0.7g
こしょう・・・・・・・・・・少々

お店で選ぶときは、緑色が濃く、太さが均一で、穂がしっかりしまっているもの、切り口がみずみずしいものを選ぶといいよ。

作り方

- ① アスパラガス、たまねぎは、適当な大きさに切って茹でる。
- ② ①がやわらかくなったら、ザルにあげ、あら熱をとる。
- ③ ②をミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に移して、水、牛乳を加えて、加熱し、コンソメ、こしょうで味をととのえる。