

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。