

人参のとろとろスープ



栄養成分(1人分)

エネルギー
145kcal

脂質
9.0g

塩分
0.6g

野菜
100g

♥ Point

▼人参にはカロテン(ビタミンA)が豊富に含まれ、細胞の老化を防ぎ、免疫を強くする力があります。

▼レンコンにはビタミンCが豊富に含まれ、抗酸化作用があります。

材料(2人分)

・ニンジン	1/2本(100g)
・レンコン	50gくらい
・たまねぎ	1/6個
・バター(または油)	少々
・スープの素	個包装 1/3本
・水	100cc
・牛乳	100cc
・生クリーム	少々

♥ビタミンAやビタミンCなどの栄養素は、基本的には野菜に多く含まれているので、野菜は積極的に摂ることをおすすめします。

作り方

- ① ニンジンは薄めの輪切りm、レンコンは薄めの半月切りまたはいちょう切り、たまねぎは薄切りにしておく。スープの素は水に溶いておく。
- ② 鍋にバター(または油)を熱し、たまねぎを炒め、ニンジンとレンコンを加えてさっと炒める。
- ③ 水とスープの素を混ぜ合わせたものを入れて煮、柔らかくなったらミキサーにかける。
- ④ ③を鍋にあけ、牛乳を加えて味を調べて温め、器に盛って生クリームを添えたら完成!