

冬瓜のミルクスープ

| 材 料 名 | 1人分(g) | 4人分目安量 |
|-------------|--------|--------|
| とうがん | 30 | 120g |
| ベーコン | 6 | 24g |
| 鶏胸皮つき小間切肉 | 10 | 40g |
| にんじん | 15 | 60g |
| 赤ピーマン | 3 | 12g |
| たまねぎ | 20 | 80g |
| クリームコーン(缶) | 30 | 120g |
| 牛乳 | 20 | 80g |
| サラダ油 | 0.5 | 2g |
| パセリ | 1 | 4g |
| 塩 | 1 | 4g |
| こしょう | 0.03 | 0.12g |
| でんぷん(かたくり粉) | 1 | 4g |
| 鶏ガラ | 4 | 16g |
| スープ | 70 | 280g |

<作り方>

鶏ガラでスープをとる。とうがんは色紙切り、にんじんはいちょう切り、赤ピーマン、たまねぎは角切り、パセリはみじん切りにする。
 サラダ油を熱し、ベーコン、鶏肉、にんじん、たまねぎを炒め、スープを加えて煮込む。
 とうがんを加え、野菜に火が通ったら、クリームコーン缶、赤ピーマンを入れる。
 塩、こしょう、牛乳を加え、水溶きかたくり粉を入れて、とろみをつける。煮立ったら、パセリを入れて仕上げる。

1人当たり栄養価：1杯分 - 108kcal たんぱく質 4.5g 塩分 1.3g

<一口メモ>

* 冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、夏野菜の一つです。
 火を通すと、白色から透き通ったような色になります。

