

今月の レシピ



寒い冬に
ぽかぽか温まる
優しい甘さの
ミルクスープ♪
具を変えても◎

冬野菜のミルクスープ

●材料(4人分)

白菜2枚 大根2cm にんじん1/4本 しめじ1/2袋
ブロッコリー4房 ベーコン2枚 牛乳360cc 水360cc
コンソメ大さじ1 バター10g 塩適量

●作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水を入れ、切った野菜とベーコンを入れる。
- ③野菜に火が通ったらコンソメと塩を入れる。
- ④牛乳を入れて再び温まったら、バターを入れて出来上がり。

効用

ブロッコリーには、ビタミンCが多く含まれており
疲労回復やかぜ予防に効果があると言われています。

