

# 12 冬野菜のクリームスープ

電子レンジを活用した手作りルウで作る、体がほっこり温まる野菜たっぷりスープです。



## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	252
たんぱく質(g)	8.9
脂質(g)	16.5
炭水化物(g)	18.9
食塩相当量(g)	0.3
野菜の量(g)	155

## 材料

2人分

- はくさい……………1/8玉(150g)
- にんじん……………1/7本(20g)
- たまねぎ……………1/4個(40g)
- ベーコン……………20g
- ブロッコリー……………1/2株(100g)
- サラダ油……………小さじ1
- 顆粒コンソメ……………2g
- バター(無塩)……………15g
- 小麦粉……………15g
- 牛乳……………200ml

## 12 副菜



## 作り方

- 1 はくさい、にんじん、たまねぎとベーコンはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、さっと下ゆです。
- 3 鍋にサラダ油を熱して、たまねぎ、にんじん、ベーコンを入れ、炒める。
- 4 ③に野菜がひたひたに浸るくらい水を加え、沸騰したらはくさいを入れ煮込み、火が通ったら顆粒コンソメを加える。
- 5 耐熱皿にバターと小麦粉を入れラップをかけ、バターがとけるまで電子レンジで温め、取り出した後、練るようによく混ぜる。
- 6 ④に⑤を加え、よく混ぜながら弱火で5分ほど煮込む。
- 7 牛乳を加えさらに煮込み、仕上げにブロッコリーを加える。