



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## プラスワンプロジェクト -牛乳をも〜一杯- すりおろしにんじんのスープ



一人あたりのエネルギー <b>140kcal</b>	食塩相当量 <b>1.2g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

にんじん ..... 1本  
バター ..... 10g  
小麦粉 ..... 大さじ1  
A { 牛乳 ..... 3/4カップ  
水 ..... 3/4カップ  
コンソメ ..... 小さじ1  
塩・こしょう ..... 少々  
パセリ ..... 少々

### ■作り方

- ① にんじんは皮をむいてすりおろす
- ② 鍋にバターを中火で熱し、①を軽く炒める
- ③ フタをして弱めの中火で3分程度加熱をし、柔らかくなったら小麦粉を加えて中火で炒め合わせる
- ④ ②にAを加え、煮立ったら弱火で3分程度煮る
- ⑤ 塩・こしょうで味を整え器に盛り、刻んだパセリをちらす

cooking memo