野

ごぼうのクリームスープ

他のレシピは
こちらから

【栄養価（1 人分）】
エネルギー：１９３kcal
たんぱく質：　７.０ｇ
脂　　質：１０.９ｇ
炭 水 化 物：２１.１ｇ
食塩相当量：　０.７ｇ
カルシウム：２００mg

【材料（４人分）】

	ごぼう	２００ｇ
	長ねぎ	１００ｇ
	マッシュルーム	４０ｇ
	バター	大さじ2（２４ｇ）
	小麦粉	大さじ2（１８ｇ）
	牛乳	３カップ（６００ml）
A	コンソメ	１個
A	湯	２００ml
	塩	小さじ１／３（２ｇ）
	パプリカパウダー	少々

【下準備】
○ごぼう・・・・・・・・せん切りにし水にさらす
○長ねぎ・・・・・・・・斜め切り
○マッシュルーム・・・薄切り
○A を合わせておく

【作り方】
① 鍋にバターを溶かし、ねぎ、ごぼうの順に加えて炒める。ごぼうがしんなりしたらマッシュルームを加えてさっと炒める。小麦粉をふり入れ、じっくり炒める。
② 牛乳を 1/2 カップ加え、手早く混ぜる。トロトロ状になったら、残りの牛乳と A を加えてよく混ぜ、ごぼうが柔らかくなるまで煮込む。
④ 塩で味をととのえ、器に盛り付け、パプリカパウダーをちらす。

にんじんなど好みで野菜を追加しても良いです。
カルシウムとたんぱく質がとれるレシピです。