



5周年記念献立集 栄養委員のあじ
(邑久郡栄養改善協議会より引用)



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
	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。