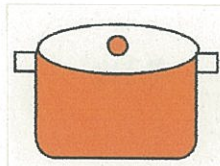


このレシピで

野菜が **190** g

とれます♪

ここがスゴイ！！



主菜
180g以上

心もからだも

ほっかほっか

たっぷり野菜と 鶏肉の ミルクスープ



材料 (1人分)

- ・ にんじん 40g (1/5本)
- ・ たまねぎ 40g (1/4個)
- ・ かぼちゃ 30g (2cm)
- ・ 白菜 30g (1/3枚)
- ・ じゃがいも 30g (1/4個)
- ・ ブロッコリー 20g (2房)
- ・ 鶏もも肉 80g
- ・ ベーコン 1枚
- ・ 水 100ml
- ・ コンソメ 1/2個
- ・ 牛乳 100ml
- ・ 塩、こしょう 少々

バターを入れると
コクが増えます☆
きのこや旬の野菜を
入れたらいろいろ
アレンジできます!



作り方

- ① 具材は全て2cmの角切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋に①、水、コンソメを入れ7分ほど中火で15分程煮る。
- ③ 具材が柔らかく煮たら、牛乳を加えひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を整える。