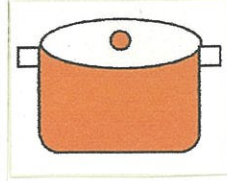


このレシピで

野菜が 80 g
とれます♪

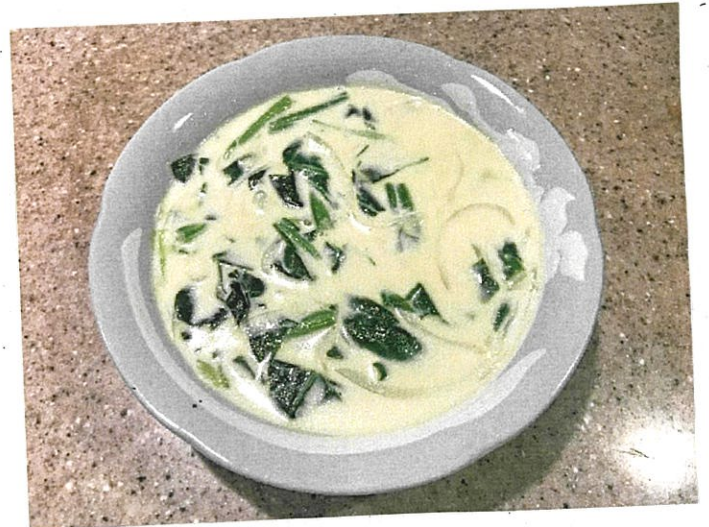
ここがスゴイ！！



ほうれん草と玉ねぎ ミルクスープ

材料(1人分)

- 冷凍ほうれん草 — 50g
- 玉ねぎ — 30g (1/8個)
- 牛乳 — 150ml
- バター — 3g
- 顆粒コンソメ (固形コンソメ) — 1小さじ / 1杯 (1/2個)
- 塩・こしょう — 少々



作り方

- 玉ねぎを薄切りにする。
- 鍋を火にかけてバターを溶かし、玉ねぎが透るまで炒める。
- 冷凍ほうれん草を加えてしんなりするまで炒める。
- 牛乳、コンソメを加えてフツフツするまで加熱。
- フツフツしたら火を弱めて塩こしょうで味を整え皿に盛り付けて完成！

アレンジ!

粉チーズを入れると風味とコクがプラスされてスープをよりおいしくいただけるよ!