



ほんのり塩麴が優しい味付け、
野菜たっぷりのスープ

野菜ミルックスープ

●材料（4人分）

- ・じゃがいも 120g
- ・にんじん 90g
- ・玉ねぎ 180g
- ・キャベツ 270g
- ・ベーコン 25g
- ・水 320ml
- ・コンソメ 3g（小さじ1）
- ・塩麴 7g（大さじ1/2）
- ・牛乳 240ml
- ・こしょう 少々
- ・パセリ 少々

●作り方

- 1 じゃがいも、にんじん、キャベツは食べやすい大きさ、玉ねぎはうす切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 1を分量の水とともに鍋に入れて、コンソメ、塩麴を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 3 やわらかくなったら、2に牛乳を加えひと煮立ちし、こしょうをふり入れ、パセリを散らす。

●栄養価

エネルギー 116kcal たんぱく質 4.9g 脂質 4.9g 炭水化物 17.8g 食塩相当量 0.7g