

鯖缶のミルクスープ



材料【4人分】

- たまねぎ…………… 1/2個(100g)
- にんじん…………… 中1/4本(40g)
- じゃがいも…………… 1個(100g)
- サラダ油…………… 小さじ2
- 鯖缶…………… 1缶(140g)
- ホールコーン…………… 大さじ4(60g)
- 水…………… 1と1/2カップ
- スープの素…………… 固形1個
- みそ…………… 大さじ1弱
- 牛乳…………… 1と1/2カップ

作り方

1. たまねぎは皮をむいてスライス、にんじんは半月またはいちよう切り。
じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。
2. 鍋にサラダ油入れて火にかけて、たまねぎ・にんじん・じゃがいもを加えて炒める。
3. じゃがいものまわりが透き通ってきたら、鯖缶(汁ごと)・ホールコーン・分量の水・スープの素を入れ、アクをとりながら野菜が柔らかくなるまで中火で煮る。
4. 野菜が煮えたら火を止め、みそを溶き入れる。
5. 牛乳を加えて再度火にかけて、沸騰しないように温めたらできあがり。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
191kcal

たんぱく質
11.5g

脂質
9.1g

食塩相当量
1.6g