

～にんじんスープ～

しっかり
カルシウム

米粉
活用

材 料 (2人前)

にんじん・・・180g (中1本)
玉ねぎ・・・50g (中1/4個)
オリーブ油・・・大さじ1/2
塩・・・1.5g (小さじ1/4)
水・・・400ml
固形コンソメ・・・1個

A [米粉・・・大さじ1
牛乳・・・200ml

お好みで

パセリのみじん切り・・・少々



作 り 方

- ①にんじん・玉ねぎは5mm角に切る。
- ②鍋にオリーブ油を入れて、①を加えて炒める。
- ③②に水と顆粒コンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。(野菜の水分含有量により前後しますが10～15分程度)
- ④米粉と牛乳をよく混ぜてから③の鍋にいれ、とろみがつくまでかき混ぜながら加熱する。
※お好みでパセリをふる。

1人分栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩相当量 |
|----------|-------|-------|--------|-------|
| 143 kcal | 4.1 g | 6.7 g | 136 mg | 2.0 g |

にんじんの大きさを変えると、食感が変わります。
米粉と牛乳は混ぜたらすぐに鍋に入れましょう。