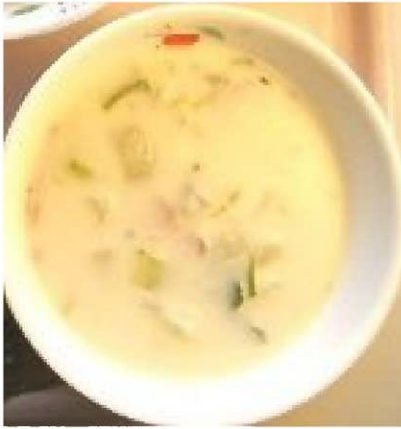


レタスミルクスープ



材料(4人分)

食材	分量
ベーコン	20g
じゃがいも	200g
玉ねぎ	60g
レタス	80g
マーガリン	小さじ1
水	350cc
牛乳	120cc
生クリーム	小さじ1
パセリ	少々

調味料

コンソメ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	103Kcal

作り方

下準備

- ・ベーコン…短冊切り
- ・じゃがいも…いちょう切り
- ・玉ねぎ…短冊切り
- ・レタス…ざく切り
- ・パセリ…みじん切り

- 1.ベーコンと玉ねぎをマーガリンで炒める。
- 2.(1)にじゃがいもを入れ軽く炒め、水とコンソメを入れて煮る。
- 3.野菜に火が通ったら、牛乳を入れ軽く沸騰させる。
- 4.(3)にレタス、パセリを加えて軽く混ぜ、生クリームを入れ、塩こしょうで味をととのえる。