

ほっこり心も体も温まる

まな板も包丁も使わない

ほうれん草のクリームスープ

ほうれん草は鉄や葉酸などのミネラル、β-カロテンやビタミンE,Kなどのビタミンを多く含む緑黄色野菜です！冬採りのほうれん草はビタミンCも豊富です！旬のほうれん草をもりもり食べましょう！



栄養成分表示(2人分あたり)

エネルギー306kcal	
たんぱく質13.7g	鉄 1.7mg
脂質 20.6g	葉酸153μg
炭水化物22.8g	β-カロテン2551μg
食物繊維3.4g	ビタミンC52mg
食塩相当量2.2g	

材料 [2人分]

- ベーコン：2枚(約20g)
- ほうれん草：2株(約60g)
- しめじ：1/2袋(約50g)
- バター：10g
- 牛乳：200ml
- 小麦粉：大さじ1杯(約9g)
- コンソメ：小さじ1杯(約3g)

作り方

1. しめじは半分にしてから石づきをはさみで切り落としてほぐす。ベーコン1cm幅、ほうれん草を4cm幅にはさみで切る。
2. 耐熱容器に①の材料を入れ、バターを乗せ、ラップをかける。電子レンジで600w2分加熱する。
3. 具材がしんなりしたら、薄力粉とコンソメをかけてよく混ぜる。再度ラップをかけて電子レンジで600w1分加熱する。
4. 牛乳を入れてよくかき混ぜ、再度ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
5. スープにとろみがついていたら完成。ついていなければ追加で加熱する。