

白菜とねぎのミルクスープ

◇ポイント

ローリエを1枚加えると、上品でさわやかな香りが広がります。ほどよい甘みとクセのない味は、優しい味わいのミルクスープにもよく合います。お試しあれ！。

◇材 料(4人分)

白菜 2枚
長ねぎ 1本
鶏ささみ 4本
牛乳 2カップ
塩 少々
コショウ 少々
バター 大さじ1

【A】
水 2と1/2カップ
固形コンソメ 少々



◇作り方

- ① 白菜は長さ4cmの棒状に切る。
- ② 長ねぎは薄く斜めに切る。
- ③ 鶏ささみは一口大に削ぎ切りし、塩コショウで下味をつける
- ④ 鍋を熱したらバターを入れて溶かし、②と③を炒め合わせる。さらにAと①を加えて、煮立ったら火を弱め5分煮込む。
- ⑤ 牛乳を加え、塩コショウで味を調え、沸騰直前で火を止めれば出来上がり。

◇栄養価 (1人分)

・エネルギー 163kcal
・脂 質 6.8g
・たんぱく質 17.1g
・塩 分 0.5g