

白菜とベーコンのミルクスープ

材料 (1~2人分)	
白菜	150 g (2~3枚)
ベーコン	25 g (1.5枚)
牛乳	120ml
水	80ml
コンソメスープの素	1個 (顆粒は小さじ1)
塩	0.8 g (ひとつまみ)
こしょう	少々



※飯はあらかじめ炊いておく

① **白菜**

3cm角程度に切る

② **ベーコン**

幅2cm程度に切る

③ **白菜,ベーコン**

牛乳…120ml
水…80ml
コンソメの素…1個
塩…ひとつまみ

材料・調味料を鍋に入れて火にかける

④

ふたをして、中火で煮る

⑤

沸騰したら弱火にし、白菜が柔らかくなるまで煮込む

塩 (足りない場合は足す)
こしょう…少々

味見をして、仕上げる

温野菜サラダ ゆで卵添え

材料 (1人分)			
だいこん	60 g	卵	1個
にんじん	40 g	マヨネーズ	適量
ブロッコリー	30 g		



※野菜は、かぼちゃ、れんこん、じゃがいも、さつまいも、カリフラワーなどでもよい

いちょう切り
または半月切り

だいこん

輪切り
または半月切り

にんじん

たっぷりの水に入れてゆでる

柔らかくなったら、ブロッコリーを加えて3分程度ゆでる

ざるにあげる

小房に分ける

1房が大きい場合は、茎に包丁で切れ目を入れて裂く

ブロッコリー

卵

水から入れて火にかける
↓
沸騰後10~12分ゆでる
↓
水にとって冷まし、殻をむいて、食べやすいように切る

盛りつける