

★お野菜たっぷりミルクスープ

【材料】 (大人1人分、子ども1人分)

かぼちゃ	25g	10g
ブロッコリー	35g	20g
にんじん	10g	5g
玉ねぎ	25g	10g
コンソメ	小さじ1/2	小さじ1/4
水	100ml	50ml
牛乳	50ml	25ml
オリーブオイル	小さじ1/3	少量
(塩)	(少々)	(少々)



【作り方】

- ①かぼちゃは、2cmくらいのサイコロ切りに、にんじんは1cm角、玉ねぎは薄切りにする。
ブロッコリーは小房にわけろ。
- ②鍋に油を熱し、玉ねぎを炒め、コンソメを加える。
- ③ほかの野菜を加え、水を入れ、中火で煮込む。
- ④野菜が軟らかくなったら、牛乳を加えて加熱し、味が足りないときは塩を少々加える。