

準備時間

分

調理時間

分

分量

1
人分

食欲のない時にはスープだけでも

材料

枝豆（冷凍さや付）	100 g
牛乳	150cc
水	50cc
玉ねぎ	50 g
バター	2 g
コンソメ	2 g
塩・こしょう	少々
パセリ（乾燥）	少々

作り方

1. 枝豆は、豆を取り出す。
2. 玉ねぎをみじん切りにして、バターで焦げないように炒める。
3. 2の玉ねぎ、牛乳、水、コンソメを鍋に入れ、沸騰しない程度に温め、火からおろし、粗熱をとる。
4. 3が冷めたら、ミキサーに移し滑らかになるまでよく混ぜる。
5. 塩・こしょうで味を調え、器に注ぎ、上にパセリをかざる。

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



238
カロリー

14.4	たんぱく質 グラム
12.2	脂肪 グラム
19.3	炭水化物 グラム
1.6	塩分 グラム

葉酸

333 μg

