



朝食におすすめ 野菜とあさりのミルクスープ



【材 料】4人分

玉ねぎ	200g	1cm角切り
にんじん	160g	1cm角切り
セロリ	80g	1cm角切り
アサリ水煮缶	1缶	
サラダ油	小さじ2	
水	200cc	
牛乳	100cc	
固形コンソメ	1個	
こしょう	少々	
ドライパセリ	少々（お家があれば）	



ドライパセリを散らすと
きれいですね

【作り方】

- ①サラダ油を熱し玉ねぎ、にんじん、セロリを炒める
- ②①に水とアサリ（汁ごと）、コンソメを入れて
野菜が柔らかくなるまで煮る
- ③牛乳を加え、煮立てないように弱火で温める
- ④こしょうを入れ味を調える

※アサリ水煮缶に塩分が含まれているため
今回の紹介では塩を使っていません
ご家庭でお好みの味に仕上げてください



小平市教育委員会 給食調理員