

スタッフの一押しレシピ No. 22

2025. 1. 31
中東遠総合医療センター
栄養室

クリームスープ



栄養価 (1人分)

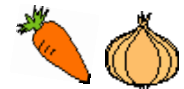
エネルギー	119 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	8.3 g
炭水化物	7.4 g
食塩	0.8 g

材料 (4人分)

ベーコン	2枚	薄力粉	大さじ1.5
たまねぎ	1/4個	有塩バター	12 g
にんじん	1/4本	牛乳	200 ml
グリーンピース	適量	水	120 ml
		塩	小さじ0.5

作り方

- ① ベーコンを2cm幅、たまねぎを薄切り、にんじんをいちょう切りにする。
- ② バターでベーコンを炒めて油が回ったら、たまねぎ、にんじん、グリーンピースを加え炒める。
- ③ ②へ薄力粉を加えて軽く混ぜた後、牛乳と水を入れる。
- ④ 温まったら、塩を入れて味を整える。
- ⑤ 盛り付けて完成。



スタッフの一押しポイント



寒い日にぴったりの
優しい味のクリームスープです。
スープを食べて温まりましょう♪