

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

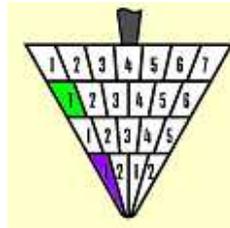
file 53

1人分の栄養価

かぶじゃがスープ

(調理時間 約15分)

食事バランスガイド



副菜1つ

乳製品1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	115 kcal
タンパク質	4.5g
脂質	3.9g
塩分	1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

じゃがいも...	100g
白かぶ...	80g
スープの素...	1/2個
水...	1カップ
塩...	1g
こしょう...	少々
牛乳...	200g
パセリ...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・鍋1つでできる一品です。
- ・じゃがいもがつぶれるので、小麦粉を入れなくてもとろみがつきます。
- ・大きめのスープカップに材料をすべて入れて、電子レンジ(8分)で加熱してもできます。



作り方

じゃがいもとかぶは皮をむき、1cm角に切る。

鍋に、水、スープの素を入れ、柔らかく煮る。

が柔らかくなったら、鍋の中で半つぶにし、牛乳、塩、こしょうをいれて味を整える。
器に盛り、パセリのみじん切りを振る。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。