

芽キャベツのミルクスープ

【材料】4人分

芽キャベツ 12個
鶏モモ肉 1枚(200g)
人参 1/2本
玉ねぎ 1個
しめじ 1袋
オリーブオイル 大さじ1
牛乳 300cc
コンソメキューブ 1個
水 300cc
塩 ひとつまみ
こしょう 少々



【作り方】

- ①芽キャベツは、1番外側の葉を取り、根元に切り込みを十字に入れる。玉ねぎは2mm程度のスライスし、人参は2mmの厚さに切り半月切りにする。しめじは石突を切り落とし小房に分ける。鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、鶏肉を入れて焼き色がつくまで中火で焼く。玉葱、人参、しめじを加えて、しんなりするまで中火で炒める。
- ③②に芽キャベツ、コンソメ、水を加える。煮立ったら、蓋をして5分程加熱して芽キャベツの中まで火を通す。
- ④牛乳を加えて、混ぜながら弱火で温める。塩、こしょうで味をととのえて完成。

1人分：

エネルギー270kcal たんぱく質 14.7g 脂質 17.2g 炭水化物 15.1g 塩分 1.2g