

### 【新じゃがいものディルスープ】

☆ディルはハーブの一種で爽やかな香りが特徴です。香りを生かすことで減塩でも美味しくいただけます。

#### 〈材料・4人分〉

新じゃがいも	2個
アスパラ	1本
人参	1/2本
玉葱	1/2個
ディル	2本
牛乳	1と1/2カップ
有塩バター	20g
コンソメキューブ	1個
塩こしょう	少々



#### 〈作り方〉

- ① 新じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。人参は一口大の乱切りにする。アスパラは根元部分の皮をピーラーでむき、包丁ではかまを取り除いて5mmほどの斜め薄切りにする。玉葱はくし切りにする。
- ② 鍋に有塩バターを入れて中火で熱し、玉葱を炒める。火が通ったら、新じゃがいも、人参、アスパラを加えて炒める。
- ③ 野菜全体に油がまわったら火を弱め、水1と1/2カップ、コンソメキューブを加えて煮込む。野菜からアクが出たら取り除く。
- ④ 野菜が柔らかくなったら牛乳を加え、塩こしょうで味をつける。スープが温まったら火を止める。
- ⑤ ディルは茎から葉を切り離し、葉をスープに加えて混ぜ、器に盛付ける。

エネルギー量 155kcal、タンパク質 4.2g、塩分 0.9g