

# 白いスープ

2013. 7

公開乳幼児を持つ母のグループ

## 【材料】

白い野菜 250 g

(約半量はじゃが芋を使うとよい)

(じゃが芋 120 g 玉ねぎ 50 g 長ねぎ 50 g セロリ 30 g など季節の野菜)

ブイヨン 1/2 個

水 2C

牛乳 1.5C

塩 少々

## 【作り方】

①白い野菜・水・ブイヨン鍋に入れて火にかけて、じゃが芋が煮くずれまで煮る。

(鍋帽子を利用すると便利)

②煮あがったらミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加える。

③塩で味を調整し、冷めてから冷蔵庫に入れる。