

# ほうれんそうのミルクスープ



## 材料：4人分

ほうれんそう ……1束  
玉ねぎ ……小1個  
じゃがいも ……中1個  
牛乳 ……150ml  
スキムミルク  
…大さじ4を水200mlで溶く  
ローリエ ……1枚  
バターまたはマーガリン ……大さじ1  
塩、こしょう ……適宜

【1人分】 エネルギー：122kcal  
たんぱく質：5.4g 脂質：4.2g  
炭水化物：16.2g ナトリウム：118mg

## 副菜



## 作り方

1. ほうれんそうをゆで、水にとり、ザク切りにする。玉ねぎは薄切りに。じゃがいもも皮をおき、薄切りにする。
2. バターまたはマーガリンで玉ねぎを炒め、しなっとしたらじゃがいもを加えて炒める。  
十分油が絡んだら、ひたひたの水とローリエを入れ、じゃがいもが軟らかくなるまで煮る。
3. ほうれんそう、2(ローリエは除く)、牛乳をミキサーにかける。鍋に戻し、水で溶いたスキムミルクを加え、一煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。