

こころも目覚める朝ごはん

⑧野菜ごろごろミルクスープ

材料	1人分	4人分	作り方
ブロッコリー	40g	160g	① ブロッコリーは小房にする。人参は5mmくらいの輪切りにする。かぶは8等分のくし型にする。しめじは食べやすい大きさにほぐす。ベーコンは1cm幅くらいに切る。 ② 鍋に、水とコンソメの素、①を全部入れ、やや弱火で5分くらい煮る。 ③ ②に牛乳を加え、こしょうを加える。 ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、最後にバターを加える。
人参	30g	120g	
かぶ	50g	200g	
しめじ	25g	100g	
ベーコン	10g	40g	
水	50ml	200ml	
固形コンソメ	1/4個	1個	
牛乳	50ml	200ml	
こしょう	少々	少々	
片栗粉	3g	12g	
水	5ml	20ml	
バター	1g	4g	

