

# ごぼうのスープ

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 83 kcal たんぱく質 3.0g  
脂質 4.0g 炭水化物 9.1g 塩分 0.7g

## 材料 (4人分)

ごぼう 80g  
人参 20g  
玉葱 80g  
バター 小1  
固形コンソメ 4g  
牛乳 280g  
塩・パセリ 少々

## 作り方

- ①ごぼう、人参は3cm長さに切る。玉葱は薄切り。ごぼうはアク抜きをする。
- ②鍋にバターを溶かし玉葱を炒め、ごぼう・人参を加えて炒める。
- ③水とコンソメを入れ具が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に牛乳を加え一煮立ちしたら、塩こしょうで味を整える。
- ⑤④を器に盛りパセリのみじんを散らす。

