

# ほうれん草ときのこのクリームスープ



## 材料（2人分）

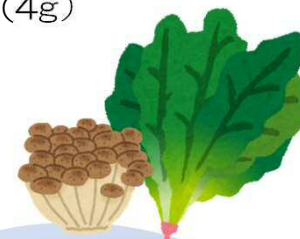
- ・ほうれん草 1/2袋(100g)
- ・ぶなしめじ 1/3パック(30g)
- ・牛乳 1½ カップ(300cc)
- ・バター 8g(個包装1個)
- ・薄力粉 大さじ1(9g)
- ・顆粒コンソメスープの素 小さじ1(4g)
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

## 作り方

1. フライパンにバター（マーガリンでも可）を溶かし、ぶなしめじにほんのり焼き色がつくまで炒める。
2. 2～3cmに切ったほうれん草を加えて炒め、しんなりしたら薄力粉を振り入れてからめる。(右写真)
3. 牛乳、顆粒コンソメスープの素を2のフライパンに少しずつ加えて混ぜ、とろみがつくまで混ぜながら煮る。塩、こしょうで味を調え、器に盛る。

## ひとことメモ

- \*好みでベーコンやハムを加えても、最後に粉チーズを振りかけてもおいしいです。
- \*フライパン1つで出来るので洗い物も楽ですよ！



## 栄養価（1人分）

エネルギー：167kcal

食物繊維：2.1g

食塩相当量：1.1g

