

野菜がたっぷりとれます。
フライパンでルーを作らなくても、
ご家庭の量であれば、この方法で簡
単にルーができます。白菜の代わり
にキャベツでもおいしいです。
おうちでも作ってみてください。

【白菜のクリームスープ】

【材料 5人分】

・ベーコン	35g	
・人参	50g (1/2本)	
・玉ねぎ	100g (小1こ)	
・白菜	250g	
・ほうれん草	50g	
・小麦粉	大さじ1	} a: ルー
・バター	15g	
・固形スープの素	1こ	
・水	150ml	
・牛乳	150ml	
・生クリーム	15ml	
・塩・こしょう	適量	

【作り方】

1. ほうれん草は下茹でして3cmの長さに切っておきます。
2. ベーコンと白菜は短冊、人参、玉ねぎはせん切りにします。
3. 耐熱容器にバターを入れてレンジで1分程加熱して溶かします。
(様子を見ながら加熱時間は加減してください。)
4. 3に小麦粉を入れて良くかき混ぜておきます。
5. 熱した鍋にベーコンを入れて炒めます。(ベーコンから油が出るので油は必要ありません。)
6. 人参、玉ねぎ、白菜を加えてさっと炒めます。
7. 水、牛乳、固形スープを入れて沸騰しない火加減で煮ます。
8. 野菜が柔らかくなったら、aのルーをスープで溶かしながら加えます。
9. 最後にほうれん草と生クリームを加えて、塩こしょうで味を調えたら出来上がりです。