



ほうれん草と鶏もも肉のミルクスープ

材料(一人分).....

ほうれん草	50 g
鶏もも肉	25 g
コンソメ	2.5 g
マーガリン	5 g
水	200ml
ステップキューブ	3個

作り方.....

- ①ほうれん草をさっと茹で、軽く絞って水気を切り、4cm程度に切る
- ②鍋にマーガリンを溶かし、食べやすく切った鶏もも肉、ほうれん草を炒める
- ③火が通ったら水を入れ、少し煮込んでからコンソメ、キューブを加え、ダマにならないようにかき混ぜる
- ④10分程度煮込んだら完成！



レシピポイント.....

苦手なお子さまが多いほうれん草も、ミルクのまろやかさで食べやすく仕上げています！

