



ゆりねのミルクスープ

(1人分 168kcal)



材 料 (2人分)

ゆり根	1個 (120g)
玉ねぎ (薄切り)	1/4個
バター	1かけ
コンソメ	小さじ1/3
水	150cc
牛乳	200cc
塩・こしょう	適量

つくりかた

1



洗ったゆり根のりん片を水気を残したまま、耐熱容器に入れラップをします。電子レンジで2分加熱します。

2



鍋にバターを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒め、ゆり根を加えます。

3



②に水とコンソメを入れて、ふたをして煮ます。ゆり根が柔らかくなったらヘラでつぶします。

4



ある程度ゆり根が煮崩れてきたら、牛乳を加えて温め、塩こしょうで味を調べて、できあがり。