

レンコンのミルクスープ



1人分

129kcal、 塩分1.1g

材料(2人分)

レンコン	80g	コンソメスープの素(固形) 1個
牛乳	200cc	
クルトン	適量	
水	100cc	

作り方

- ① レンコンは皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋にすりおろしたレンコン、水、コンソメスープの素を入れ強火にかける。煮立ったら弱火にし、へらで混ぜながら1~2分煮る。
- ③ とろみが出てきたら牛乳を入れて混ぜながら温め、器に注いでくるトンを浮かす。