

ミルクスープ



材料（1人分）

小麦粉	小さじ2
コンソメ	小さじ1/2
牛乳	150cc
キャベツ	1枚
ベーコン	1枚
塩こしょう	適量



作り方



①耐熱皿に小麦粉、コンソメを入れて、牛乳を少しずつ入れ溶かす。



②食べやすい大きさに切ったベーコンとキャベツを入れて軽く混ぜる。



③電子レンジ600wで3分加熱しよく混ぜてさらに1分～2分加熱する。



④最後に塩こしょうで味を整える。

ワンポイントアドバイス

・牛乳が苦手な子や牛乳アレルギーの子は豆乳スープにしてみましょう。