

# アスパラガスのスープ

アスパラガスのほのかな甘味がおいしいです。手早くできるので、忙しい朝にもおすすめです。



## 料理区分別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	1			

## 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
44 kcal	2.9 g	1.6 g	1.0 g

## 材料 (4人分)

にんじん	1/4本
たまねぎ	小1個
グリーンアスパラガス	6本
ハム	2枚
パセリ	少々
水	3カップ
固形コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々

## 作り方

にんじんは短冊切り、玉ねぎはうす切り、ハムはせん切り、パセリはみじん切りにする。アスパラガスは根元を1cmほど切り落とし、根元のかたいところの皮を薄くむき、斜め切りにする。

鍋に水とコンソメ、にんじん、玉ねぎを入れて火にかける。

やわらかくなったらアスパラガスを加え、再び沸騰したらハムを加えてさっと煮て、味を整える。

パセリを加えて火を止める。