

手作りルーが美味しい!

コーンスープ

《4人分》

<材料>

バラベーコン	1/2枚	ルー	
たまねぎ	中1/2個	無塩バター	大さじ1と1/3(16g)
にんじん	1/4本	小麦粉	大さじ2弱(16g)
クリームコーン缶	70g		
牛乳	220cc		
水	320cc	A	コンソメ 1個
サラダ油	小さじ1/2		塩 ひとつまみ
乾燥パセリ	ひとつまみ		こしょう 少々

<作り方>

- ① たまねぎはうす切り、にんじん・ベーコンは千切りにする。
ルーをつくる。(鍋にバターをひいて、火にかける。溶けてきたらふるった小麦粉を加え、弱火でとろみがつきざらつきがなくなるまで混ぜる。)
- ② 鍋に油をひき、ベーコン、たまねぎ、にんじんの順に炒め、野菜がしんなりしてきたら水を加え火が通るまで煮る。
- ③ クリームコーン缶と牛乳を加え温まったら、ルーを少しずつ加える。
- ④ Aで調味してパセリを散らして出来上がり。

★★★ポイント★★★

★たくさん作ったほうが作りやすいので、多めに作って余った分は冷凍保存等して食べて下さい。