

にんじんは
船橋の特産品！

船橋産にんじんと小松菜の ミルクスープ

もったいない
MOTTAINAI
レシピ

材 料	分量 (2人分)	切り方等
じゃがいも	小1個	1cm角
小松菜	1株	2cm幅
にんじん	1/4本	1cm角
薄切りベーコン	1枚	1cm幅
有塩バター	8g	
牛乳	180ml	
水	180ml	
コンソメ	小さじ2	



レシピ:東京家政学院大学 人間栄養学科生

- ①具材を切る。(じゃがいもとにんじんはよく洗い、芽を取って皮がついたまま切る。)
- ②鍋にバターを入れ、じゃがいも、にんじん、ベーコンを軽く炒める。
- ③水を加えて鍋にふたをし、具材が軟らかくなるまで煮る。
- ④小松菜、牛乳、コンソメを加えてひと煮立ちさせる。

*野菜は皮付きのまま丸ごと使用します。食材を変えても美味しく作れます♪

*じゃがいもとにんじんは細かく切り牛乳と合わせることで、皮がついたままでも気にせず食べることができます！