



ミルクスープパスタ

梶谷 知世

材料・分量 (4人分)

| | | | |
|-------|-------|------|--------|
| 牛乳 | 500ml | ベーコン | 40g |
| 水 | 800ml | 塩 | 小さじ1/4 |
| パスタ | 3束 | コショウ | 少々 |
| コンソメ | 2個 | | |
| 玉ねぎ | 小1個 | | |
| 小松菜 | 2株 | | |
| じゃがいも | 小2個 | | |

作り方 (時間:30分)

- ① 玉ねぎ・小松菜・ベーコンを食べやすい大きさに切る。
じゃがいもは細切りにする。(じゃがいもはすりおろしてもよい)
- ② 鍋に水を入れ、コンソメをとかす。中火にかける。そこに小松菜以外の材料を入れる。
- ③ 焦げないように時折まぜながら、パスタの袋に書いてある時間のとおり煮る。
- ④ パスタがやわらかくなっているのを確認したら、小松菜・牛乳を加えあたためる。
塩・コショウで味を調える。
- ⑤ 盛りつけて完成。

セールスポイント

この料理のコンセプトは「家族みんなが食べられる食事」です。

そのままの牛乳は苦手だという子供は多いと思うので、火を通して風味をまろやかにしました。

それから飲み込む力が弱くなって、サラサラした物に不安を感じるお年寄りのために、熱した牛乳+じゃがいもでとろみをつけました。

野菜不足の人が多く聞くと、野菜も多めに入れました。