



# 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。