



# ミルクポトフ



## ■材料・分量 (4人分)

ベーコン	6枚(50g)
キャベツ	300g
たまねぎ	1個
にんじん	1本
じゃがいも	2個
水	500ml
顆粒スープの素	大さじ1
「おいしい雪印メグミルク牛乳」	400ml
塩・こしょう	各少々

## ■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	224 kcal
●野菜相当量	223g
●食塩相当量	1.8g

## ■作り方

- ①ベーコンは細切りに、キャベツ、たまねぎはくし切り、にんじん、じゃがいもは一口大に切る。
- ②鍋に水と顆粒スープの素、①を加えて火にかける。煮立ったらアクを取り、弱めの中火で、フタをして10分ほど煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら牛乳を加え、弱火でさらに7~8分煮て、塩、こしょうで味をととのえる。

## ■ポイント

- \* 牛乳の「コク」と「旨味」がプラスされるので塩分に配慮しながら野菜をたっぷりおいしくいただけます

[調理時間：30分]

レシピ提供：雪印メグミルク(株)