牛乳救済レシピ カルシウムたっぷり!

局机算何与令〉



*材料*2人分

- ほうれん草 1
- ・小麦粉 大さじ3杯
- 玉ねぎ 1/2 個
- 牛乳 1.5 カップ
- ・マカロニ 30
- ・コンソメ 小さじ1杯
- ・ベーコン 30g
- ・コショウ 少々
- ・バター大さじ 1
- ・とろけるチーズ 40g
- ・水 1/2カップ

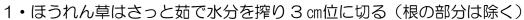






📫 1人分 416 Kcal 塩分 1.8 g





- 2・ベーコンは 1 ㎝幅に切り、玉ねぎはスライスに、マカロニは茹でておく
- 3・鍋にバターを溶かしベーコン、玉ねぎを炒める
- 4・玉ねぎに火が通ったら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める
- 5・4 C水を少しずつ加え滑らかになったら牛乳を加え、トロリとするまで煮込む
- 6・5にマカロニとほうれん草を加え、コンソメ、コショウで味を整えて耐熱皿に盛る
- 7・6 に チーズをかけ、トースターで焼き色がつくまで焼いて出来上がり♪ (3~5分)



社会医療法人延山会 西成病院 栄養科 2022.1