

まいたけミルクスープ



食物繊維と
いっしょに

◆ 材料	玉ねぎ	:	1/4個
(約2人分)	まいたけ	:	1パック
	バター	:	適宜
	塩こしょう	:	適宜
	固形コンソメ	:	1個
	水	:	300ml
	プラチナミルク for バランス	:	大さじ6(スティックの場合4本)

-
- ◆ 作り方
1. 玉ねぎは薄切りにし、まいたけは食べやすい大きさにほぐします。
 2. 鍋でバターを熱し、1をよく炒め、塩こしょうします。
 3. 2に水とコンソメを入れ煮たたせます。
 4. 火からおろし、荒熱がとれたら、プラチナミルク for バランスを入れてよくかき混ぜます。