



ほうれん草の クリームスープ



〈材料〉

- ・ほうれん草 200g
- ・牛乳 3カップ
- ・バター 大さじ1
- ・スープの素 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ 1/2
- ・塩 適量
- (・パン 好みで
トースト
グルテン代りに

〈作り方〉

1. ほうれん草はよく洗って、塩を入れた湯で、やわらかくゆで、冷水にとる。
2. 粗熱がとれたら絞って水気をとったあと糸切に中幅に切り、さらに水気を絞る。
3. 2)と牛乳、片栗粉、スープの素をミキサーで細かくしたあとなべに移して、火にかける。
4. 沸騰してきたら、火を弱めて約5~6分煮る。塩で味をととのえ、バターを加えて

