



小松菜の豆乳スープ

小松菜のカルシウム含有量は、野菜の中でトップクラス！積極的に取り入れたい食材の一つです。そのほかにも、鉄分やビタミン類が豊富で栄養価が高い野菜です。

【材料】

コマツナ	1/2袋
タマネギ	1/4個
豆乳	250cc
塩	適量
生クリーム	適量
オリーブオイル	適量

【作り方】

1. 小松菜は茹でてざく切りにする。タマネギはみじん切りにしてオリーブオイル（分量外）で炒める。
2. 1と豆乳をミキサーにかけ、滑らかになるまで攪拌する。
3. 2を鍋に移し、弱火にかける。
4. 塩で味を調べ、最後に生クリームとオリーブオイルを垂らす。