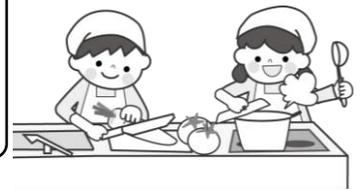


# なが 長いもとお茶のつめたいスープ

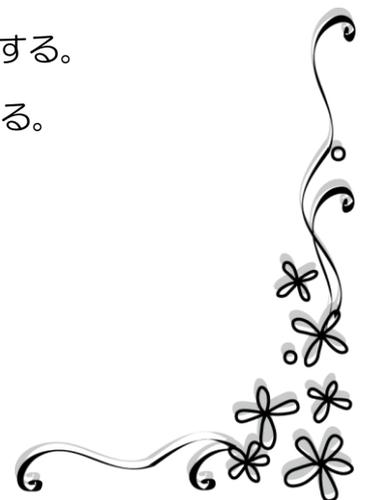


## 【材料：2人分】

なが 長いも	200 g	グラム
たま 玉ねぎ	1/2個	こ
みず 水	300 m l	ミリリットル
お茶（緑茶）	30 m l	ミリリットル
お茶の葉（緑茶）	少々	しょうしょう
ぎゅうにゅう 牛乳	400 m l	ミリリットル
だしパック	1パック	
オリーブオイル	大さじ1/2杯	おお はい

## 【作り方】

- ① なが 長いもの皮をむき、1 cm くらいの厚みに切る。たま 玉ねぎは薄切りにする。
- ② なべにオリーブオイルを入れてたま 玉ねぎを炒め、とうめい 透明になるまで混ぜる。
- ③ ②のなべになが 長いもとみず 水、だしパックを入れて7分煮る。  
におわ 煮終わったらだしパックを取り出す。
- ④ ③をすこ 少し冷まし、ぎゅうにゅう 牛乳とお茶を入れてミキサーにかける。
- ⑤ ④をれいそうこ 冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ スープをうつわ 器に入れて、お茶の葉をのせる。



しょくいく 食育レシピコンテスト 応募670通の中から選ばれました！