



かぶのチーズ坊や



エネルギー
83
kcal

塩分
1.6
g

野菜量
90
g

(1人分)

材料 【2人分】

かぶ 小2個
コンソメ(固形)..... 1個
水 2カップ
ローリエ..... 1枚
スライスチーズ..... 2枚
塩・こしょう 少々
かぶの茎..... 少々

作り方

- 1) かぶは皮つきのまま十字にかくし包丁を入れる。(包丁の先を使い、深めに切り目を入れると火の通りが早い) 茎の部分は、小口切りにして、さっとゆでて飾り用にする。
- 2) 小鍋にかぶ、コンソメ、水、ローリエ、を入れて蓋をして火にかけ、かぶが柔らかくなるまで15分程煮る。
- 3) かぶを器に入れ、上にチーズをのせて熱でかぶにはりつくまでしばらく待つ。
- 4) 鍋に残ったスープは塩・こしょうで味をととのえ、3)のかぶの周りに注ぎ、茎をのせる。



対象
子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- かぶのころんとした形を生かしたスープです。小さめの玉ねぎ等でも作ることができます。
- チーズは普通のチーズ(とろけるタイプでないもの) を使いましょう。
- かぶが半分くらい浸かるよう小さめの鍋を使いましょう。