

# かぶのスープ



## 材料 【4人分】

かぶ	2個
かぶの葉	60g
じゃがいも	50g
しめじ	1/2株
水	1と1/2カップ
牛乳	1カップ
コンソメ (固形)	1個
ローリエ	1枚
塩	適量
こしょう	適量



<1人分の栄養価>  
エネルギー 68 kcal  
1人分の野菜 82 g



塩分 0.7 g

## 作り方

- 1) かぶは薄めのくし型切りにする。かぶの葉は塩茹で（分量外）し、3 cmに切る。
- 2) じゃがいもは皮をむき、薄めのいちよう切りにする。
- 3) しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに分ける。
- 4) 鍋にかぶ、じゃがいも、しめじ、水・コンソメ・ローリエを入れ、火にかける。
- 5) 野菜に火が通ったら、牛乳を加えて温め、かぶの葉を加える。最後に塩・こしょうで味を調えたらできあがり。



## Cooking Point

- あっさりとしたスープに仕上げましたので、朝食に向いています。
- おもちを加えてもおいしいです。
- お好みでバターを加えると風味が良くなります。

対象：子どもから  
ご年配の方まで