

## おすすめレシピ⑥

# 冬野菜の牛乳スープ



### 作り方

### ●材料（4人分）

- ・白菜 ..... 200g
- ・玉ねぎ ..... 中1個
- ・人参 ..... 中1/2本
- ・かぶ ..... 中2~3個
- ・ブロッコリー ..... 小房（適量）
- ・ブイヨン又はコンソメ ... 1.5個
- ・水 ..... 300cc
- ・牛乳 ..... 300cc
- ・バター ..... 10g
- ・塩 ..... 小さじ1½強
- ・こしょう ..... 少々



- ①白菜・玉ねぎを一口大に、人参は乱切りにする。  
かぶは皮をむきくし切りに切る。  
ブロッコリーは小房に分ける。
- ②ブロッコリーをレンジで2分蒸す。
- ③厚手の鍋にバターを入れ火にかけ、玉ねぎ・人参を入れ玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ④③に水とブイヨンを入れ、白菜とかぶを加えて弱火で煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら牛乳を加え、塩、こしょうで味を整え、ひと煮立ちさせる。（沸騰させないよう弱火で）
- ⑥スープを器に盛り、蒸したブロッコリーを飾り付けて完成。

### ポイント

- 牛乳のkokで野菜が美味しくサッパリと召し上がれます。
- 好みに鶏肉を入れてもOK。
- 野菜は好みのもので、全部そろえなくてもOK。

冬になると必ず作るホッとする一品です。

白菜の硬いくきの部分は細切りにして"めんつゆ"でからめて漬物にするのがおすすめ。無駄なく使えます。



レシピ考案:JAなすの女性会 平山美枝子さん(一番右)