

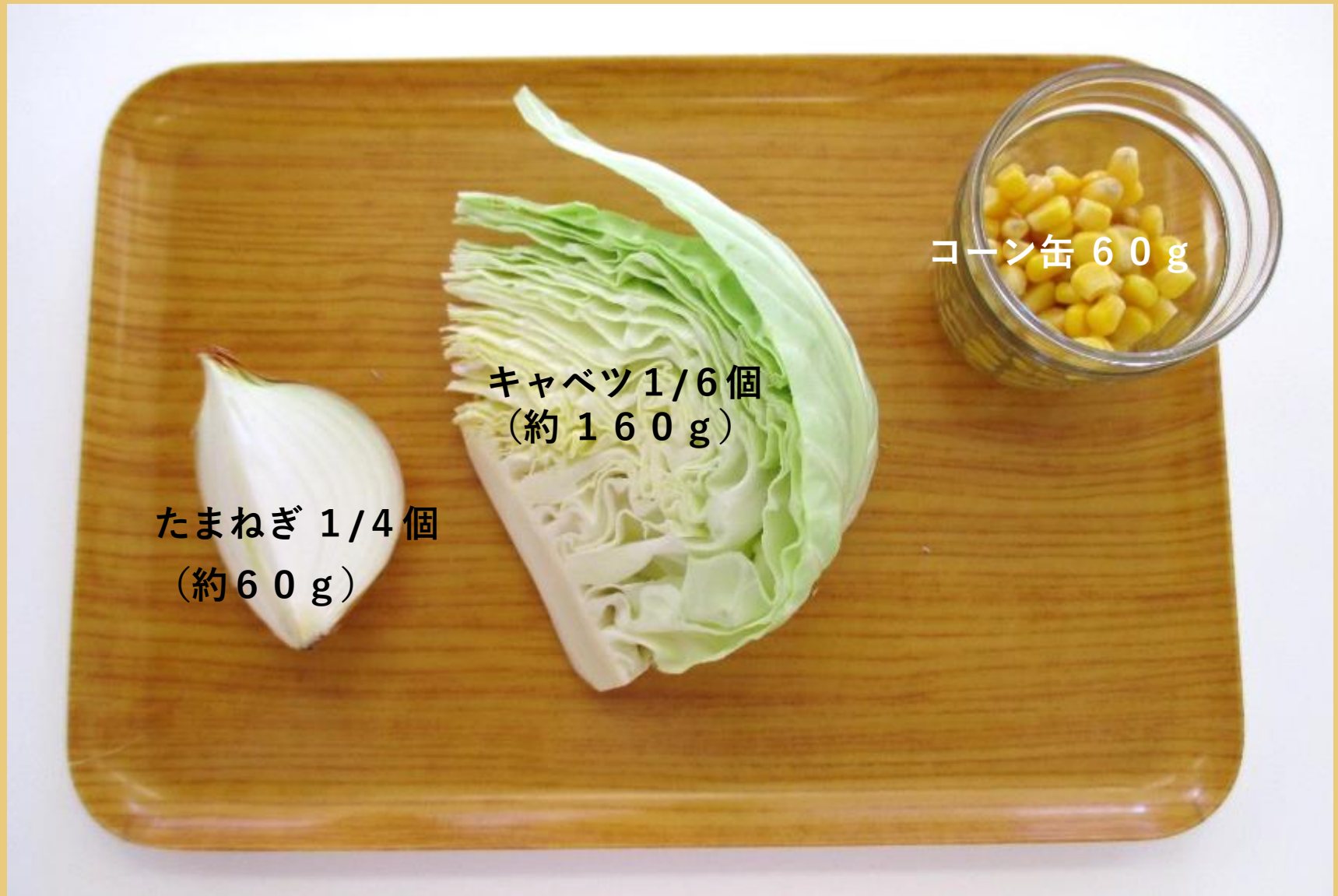
野菜たっぷり生活講座～ヒトサラごはん編～

キャベツのミルクスープ



高松市食生活改善推進協議会

材料(4 人分)



材料(4 人分)





作り方①

キャベツは短冊切り、玉ねぎは3 c m長さの薄切りにする。



作り方②

鍋に水と玉ねぎを入れ、蓋をして火にかけ、沸騰したら火を弱める。

ポイント

先に水だけで煮るので、水分が蒸発しないように火加減に気をつける。



作り方③

玉ねぎがしんなりしたら、キャベツ、コンソメを入れる。



作り方④

キャベツが柔らかくなったら、汁気を切ったコーンと牛乳を入れ、ひと煮立ちさせて火を止め、バターを加える。

ポイント

牛乳を加えたら、たんぱく質が分離しないよう加熱し過ぎに注意する。



作り方⑤

皿に盛り、粗びきこしょうをトッピングする。

たっぷりの野菜がとれるスープです。

ぜひ作ってみてくださいね♪