



# 小かぶのスープ

## 【材 料】

- ・小かぶ・・・2~3個
- ・エリンギ・・・1パック
- ・セロリ・・・1本
- ・にんじん・・・太さ1.5~2.5
- ・ウィンナーやベーコン・・・お好みで(無くても)
- ・にんにく・・・1かけ
- ・固形コンソメ・・・1個
- ・粒こしょう・・・3~4個
- ・ローリエ・・・1枚
- ・塩・・・適量

枚方市の農家さん、長村さんの小かぶ発見！  
新鮮そのものひっかひか

小かぶの葉も捨てないで〜  
栄養価が高く美味しいですよ  
明太子をほぐして、  
バターとだし醤油で炒めました。



魚卵と和えたり炒めたり、真砂和えとおいしいです

1. 小かぶは、葉を落とし大きさによって  
6~8等分に切って皮をむく。  
エリンギとセロリとにんじんは筒状に切る。  
にんにくは皮をむいて包丁の背でつぶしておく。

2. ウィンナーと塩以外の材料をすべて鍋に入れ  
かぶるくらいのお水を入れてふたをして  
中火にかける。

3. コトコトと煮て、小かぶとにんじんに火が通ったら  
塩で味を整えて、ウィンナーを入れてしばらく煮たら  
器に盛り付け、出来上がり！



## memo

温かいスープが恋しい季節にゴロゴロ野菜たっぷりの簡単スープをご紹介します。

にんにくは包丁の背でつぶし、粒こしょうは粒のまま使って、風味をつけます。

野菜だけでも美味しいですが、物足りない方は、ウィンナーやベーコンでボリュームUPしてくださいね。