

まるごと 「あやめ雪」スープ

カブのレシピ



葉っぱも全部食べられる！
栄養バランスもよい

やさしい口当たりのスープ

材料（4人分）

「あやめ雪」カブ……………2個
※葉も使用します
タマネギ……………1/2個
ベーコン……………適量
マッシュルーム……………適量
オリーブ油……………適量
固形スープの素……………1個
塩、コショウ……………少々

作り方

- ①「あやめ雪」は皮をつけたまま6～8等分のくし切りにし、葉は大きめに刻みます。
- ②タマネギはくし切り、マッシュルームは薄切り、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ③鍋にオリーブ油を熱して（2）を炒め、タマネギに火が通ったら水を加え、固形スープの素を入れます。
- ④（3）が沸騰したら「あやめ雪」と葉を加え、軽く火が通ったら、塩、コショウで味をととのえます。

ワンポイント

「あやめ雪」は肉質がやわらかいので軽く火を通す程度でOK。