

## 11月誕生会メニュー

### かぶのスープ

【材料 4人分】

かぶ	1個
人参	1/3本
油揚げ	1枚
水	6cup
コンソメ	5g



【作り方】

- ① かぶ、人参、油揚げは角切りにする。
- ② 鍋に水と人参を入れ、火にかける。沸騰したところにかぶを入れて軟らかくなるまで煮る。
- ③ 油揚げとコンソメを入れ、味を整えて完成！

☆かぶは葉がついたものを選んだ場合は、葉っぱもきれいに洗って食べやすい大きさに切り、具として使いましょう。

☆スープの味にコクを出すために、スープの色が濃くならない程度の少量の醤油を加えるとおいしくなります。

☆かぶには繊維とビタミンCが豊富に含まれて便秘の予防や風邪予防に効果的です。特に葉には栄養が豊富に含まれているので、できるだけ使うようにしましょう♪