

春キャベツのスープ

材料（2人分）

あさり水煮缶 20粒程度

キャベツ 100g

ニンジン 60g

しめじ 30g

たまねぎ 60g

油 大さじ2

顆粒コンソメ 小さじ1

牛乳 150ml

水 300ml

片栗粉・水 各大さじ1

こしょう 少々



- ①ニンジンとたまねぎは2cm角に切る。しめじは房から分けておく。
- ②キャベツお好みの大きさに切る。
- ③鍋を温めたら油を入れ①の材料を中火で2分程炒める。300mlの水と顆粒コンソメを加える。キャベツとあさりを加えたら蓋をして10分程度煮る。
- ④水溶き片栗粉の半量を加え混ぜる。牛乳150mlを加えてひと煮たちさせる。とろみを見ながら残りの水溶き片栗粉を加える。
- ⑤こしょうをお好みで振る。