

リーちゃん賞

白菜とカブとしいたけの 煮るだけかんたんミルクスープ

考案者 **クックネーム** : ずぼら母さん さん



【食べきり使いきりポイント】

カブの皮と葉、しいたけの軸も使っています
(石づきの固いところは除く)

レシピ (2人分)

◆材料・分量

白菜 …………… 約2枚(150g)
カブ ……… 1個+葉(200g)
しいたけ …… 1本+軸(15g)
牛乳 …………… 500ml
塩・こしょう …………… 少々
シチュールー …………… 1個

- 1 白菜は一口大にざく切りする
- 2 カブは葉を切り落として砂を落とすように洗い、実は皮ごと一口大に切る葉は、2~3cmの長さに切る
- 3 しいたけは、硬い石づきを切り落とし、軸とかさに分け、それぞれ薄切りにする
- 4 鍋に具材と牛乳500mlを入れ、弱火で煮る
- 5 白菜とカブが煮えたら、シチュールーを溶かし、塩・こしょう適宜で味を調える



【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

白いスープにカブの葉の緑と椎茸の黒がアクセントのおいしそうなお料理です。これからの季節にピッタリです!!

