

旬の野菜  
を使った

# おすすめレシピ



調理時間  
**15分**

調理例(キャベツのスープ)

## キャベツのスープ

材料(4人分) 154kcal/1人分

キャベツ	200g
グリーンアスパラ	6本
たまねぎ	1個
温泉卵	4個
スープの素	1個
塩・胡椒	少々
粉チーズ	適宜

### 作り方

- ①キャベツは一口大のざく切りにする。アスパラは根元の部分の皮をむき、3cm長さに切る。たまねぎはくしがたに切る。
- ②鍋に水4カップと刻んだスープの素を入れ、煮立ったら野菜を入れて煮る。
- ③野菜に火が通ったら、塩・胡椒で味をととのえる。
- ④器に盛り温泉卵を落とし、粉チーズをふる。

107 旬の野菜 産地

## キャベツ

1玉 ..... **198円**

鮮やかな黄緑色で、葉がしっかりといて歯ざわりがよく、生のままでも加熱調理にも使える葉物野菜。沢海園芸生産出荷組合(新潟市)



(レシピ監修・制作)  
新潟調理師専門学校  
吉田育子

(レシピ提供)  
総合生産者協議会

