

今回は、「かぶ」を使ったメニューを紹介します。  
寒い時期に、とろけたかぶの甘味が、おいしいスープ。 ぜひ、お試しください！



★クッキングの時間は、作業時間の目安です。

## かぶのコンソメスープ



### 材料 (2人前)

- かぶ…………… 2個
- かぶの葉…………… 1株分
- オリーブオイル…………… 小さじ1
- 水…………… 400cc
- 顆粒コンソメ…………… 小さじ2
- 塩コショウ…………… 少々

### 作り方

- ① かぶの皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② かぶの葉を洗い、細かく切る。
- ③ 鍋にオリーブオイル・①を入れ軽く炒める。
- ④ ③に水・顆粒コンソメを入れ煮る。
- ⑤ ④のかぶが柔らかくなったら、②を入れ塩コショウで味を調え完成。

### 1人前に含まれる栄養素

カロリー	50 kcal	食塩相当量	1.7 g
蛋白質	1.7 g	カルシウム	120 mg
脂 質	2.3 g		



- ★ベーコンやウインナーを入れると、ボリューム感ができます。
- ★玉ねぎやニンジンなどのお好みの野菜を足すのもおすすめです。

年末・年始の親睦会用弁当  
ご注文承ります。

●詳しくは、下記までご連絡ください。



新年会承ります！ 詳しくは、下ページチラシをご覧ください。

★食堂「ピープル21」 TEL.027-223-1111 〈内線 4808〉

## 指定店情報

Dramatic Communication

アパマンショップ  
NETWORK

お部屋探しのご依頼(初回連絡)を  
QRコードから検索すると…



ご成約時の

仲介手数料が**15%割引**

(例:家賃70,000円の場合、  
10,500円お得になります)

になります。

☆不動産ポータルサイトなどの物件もご紹介可能ですので、  
気になる物件をお知らせください！

☆全国の物件がご利用いただけますよ～

☆ご家族もご利用も もちろんOKです！



★売店「フォレスト21」 TEL.027-223-8357 〈内線4809・4810〉