

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整完成。

### 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		



- ★ ベーコンやワインナーを入れると、ボリューム感がでます。
- ★ 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**  
NET WORK



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** になります。

(例: 家賃70,000円の場合、  
10,500円お得になります)

☆ 不動産ポータルサイトなどの物件も紹介可能ですので、  
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)