

## 家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（ キャベツとコーンのスープ ）

<調理時間> 約（ 15 ）分 <材料> （ 4 人前 ）

材料名	分量	備考
サラダ油	小さじ 1/2	
にんにく	小さじ 1/2	みじん切り
ハム	4 枚	短冊切り
白ワイン	小さじ 1/2	
玉ねぎ	1/4 個	スライス
にんじん	1/4 本	千切り
じゃがいも	小 1 個	千切り
キャベツ	大 1 枚	千切り
冷凍ホールコーン	大きじ 6	
水	1・1/2 カップ	
コンソメ	1 個	
塩・こしょう	少々	
アスパラガス	2 本	斜めスライス

### <作り方>

- ① アスパラガスは下茹でして、水にとり冷ましておく。
- ②鍋に油・にんにくを加え、弱火で香りをだす。
- ③②にハムを加えワインをいれ、ハムがほぐれてきたら、野菜も加え軽く炒める。
- ④野菜が、少ししんなりしたら、水を加えわかす。
- ⑤わいたらアクをとり、コンソメをいれてコトコト煮る。
- ⑥野菜が煮えたら塩コショウで味をととのえ、仕上げにアスパラガスをまぜてできあがり。

### <給食の先生から>

津田仙ゆかりの西洋野菜をたくさん使った、具たくさん食べるスープです。