

白野菜の冬ミルクスープ

からだが温まり寒い季節にピッタリ



エネルギー 143kcal
塩分 0.7g

材料（4人分）

玉ねぎ	1/4個
大根	100g
カリフラワー	1/8個
白菜	中3枚
ウインナー	2本
バター	10g
薄力粉	大さじ1
水	200ml
コンソメ	小さじ1と1/2
牛乳	250ml
こしょう	適宜

作り方

1. 玉ねぎ、大根、白菜は1cmの角切り、カリフラワーは粗めのみじん切り、ウインナーは5mmの輪切りにする。
2. 鍋を熱してバターを入れ、①の野菜を入れて炒める。
3. 全体がしんなりしてきたら薄力粉を加えて炒める。
4. さらに、水、コンソメを加えて混ぜ、ふたをして弱火で10～15分間煮る。（こげやすいので、途中、何度かかき混ぜる）
5. 野菜がやわらかくなったら、牛乳、ウインナーを加えて軽く煮て、好みでこしょうをふる。
6. 器に盛りつけ、仕上げにみじん切りしたパセリをちらす。

大根の本来の呼び名は「おおね」で大根の字が当てられています。後に音読みの「だいこん」になりました。年中出回っていますが、冬の時期の大根は甘みがより増してくるのが特徴。

