

## 冬野菜のポタージュ

風邪予防に有効なビタミンCは、白菜やかぶなどの野菜にも含まれています。



エネルギー 102kcal  
食塩相当量 0.8g

白菜とかぶの甘さに、みそのコクが加わったやさしい味のスープです。

## 材料 (2人分)



## ①煮る

鍋にバターを入れて玉ねぎを炒める。しんなりしたら、白菜とかぶも加えてさらに炒め、水 200mlとコンソメ顆粒を入れて弱火で煮る。野菜がやわらかくなったらミキサーにかける。

## ②仕上げ

①を鍋にもどし入れ、牛乳を加えて、みそで調味する。器に盛り、ゆでたかぶの葉と茎を散らす。