

# かぶのスープ



## 材料【4～5人分】

かぶ	中 2個	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ1と1/2	} A
かぶの葉	1/2束	しお 塩	しょうしょう 少々	
ベーコン	50g	こしょう	しょうしょう 少々	
たま 玉ねぎ	ちゅう 1個	けずりぶし	てまりょう 適量	
じゃがいも	ちゅう 1個			
にんじん 人参	1/3本			
セロリー	しょうしょう 少々			

## ～ 作り方 ～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② かぶ、ベーコンは食べやすい大きさ、かぶの葉は細かく切り、玉ねぎはスライス、じゃがいもは角切り、人参は千切り、セロリーは小口切りにしておく。
- ③ なべでだしを煮立たせ、ベーコン、人参、玉ねぎ、じゃがいも、かぶの順に入れ、煮込む。
- ④ ③にかぶの葉、セロリーと調味料Aを加え、味を調える。



かぶの根には、消化酵素が含まれていて、整腸効果があります。

かぶの葉にも体の酸化を防ぐβ-カロテンや風邪予防にきくビタミンCが含まれているので、捨てずに使いましょう。