



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『新玉ねぎと菜の花のカラダにやさしいスープ』

◆ 用意するもの ◆ (2~3 人分)

新玉ねぎ・・・小2個

菜の花・・・100g

塩こうじ・・・大さじ1

オリーブオイル（エキストラバージン）・・・大さじ1

野菜ブイヨン・・・1袋

水・・・400cc

ハーブソルト（または塩コショウ）・・・お好みで

◆ 作り方 ◆

1. 鍋にオリーブオイルを入れ熱し、スライスした新玉ねぎ、軽く洗った菜花（大きければ食べやすい大きさに切る）を加えて炒める。
2. 新玉ねぎがしんなりしてきたら、水、塩こうじ、野菜ブイヨンを加えて煮込む。
3. お好みでハーブソルトをふる。

★ POINT ★

菜の花がない時には、キャベツや小松菜、春菊、ほうれん草などでも代用できます。塩こうじを入れることで、カラダにやさしく、味もしっかりとしたスープに仕上がります。

