

キャベツと旬野菜の元気たっぷりスープ

<材料（6人分）>

キャベツ	1/4個（250g）
にんじん	1本（180g）
アスパラガス	6本（120g）
セロリ	1本（100g）
水	6カップ
コンソメ	15g（3個）



<作り方>

- ① 野菜は1cm角程度に切る。
- ② ①の野菜を鍋に入れて、水、コンソメを加えて火にかける。
- ③ 材料がやわらかくなったらできあがり。

トマトやかぼちゃ、きのこなど旬の野菜をどんどん入れましょう！牛乳を入れてミルクスープに、カレーパウダーを入れてカレースープに早変わり☆



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん

キャベツ

【旬】春・夏・冬の3回

《旬ごとの特徴》

春キャベツ：葉の巻きがゆるく、葉質がやわらかい。
みずみずしくて、生食向き。

冬キャベツ：何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていてずっしり。
甘みがあって、ロールキャベツなど煮込み料理向き。