

今が旬!春カブがとろける

# 小カブとウインナーの「コンソメスープ煮」

## 【材料4人分】

カブ	.....	小4個
カブの茎	.....	80g
人参	.....	1/2本
ウインナー	.....	8本
水	.....	500cc
固形コンソメ	.....	1個
塩	.....	小さじ1/2
粗挽きコショウ	.....	少々

1人分  
栄養量

●エネルギー	89kcal	●脂質	5.8g
●たんぱく質	3.7g	●塩分	5.8g



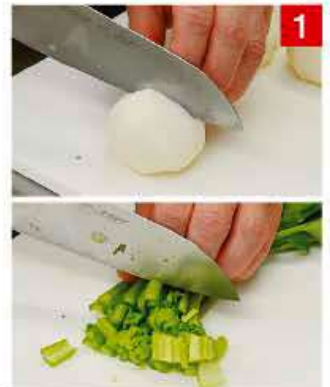
★ここがポイント  
煮立つまでは中火のまま  
鍋蓋はしません。

クッキングシートなどで落し蓋  
をして中火にかけます。



4

カブは皮を剥き、縦半分  
に切ります。カブの茎はよく  
洗い1センチの長さ  
に切ります。



1

★ここがポイント  
煮る時間は25分くらいが目  
安です。煮崩れしないようカ  
ブの状態を確認しながら調  
理してください。

煮立つたら弱火にし、鍋蓋を  
してカブが軟らかくなるま  
で煮ます。残り5分になっ  
たらカブの茎を加えます。



5

人参は7ミリ厚くらいの輪  
切りにして花形にぬきます。  
ウインナーは斜めに切れ込  
みを入れておきます。



2

★ここがポイント  
鍋の大きさは、カブの断面  
を下にしてピッタリ並ぶく  
らいの大きさがベストです。

鍋にカブ、人参、ウインナー  
を並べ、分量の水を注ぎ固  
形コンソメを入れます。



3

最後に味をみて塩加減を調  
整し、お好みで粗挽きコショ  
ウをふれば完成です。



6