



# かぶのミルクカレースープ

かぶの葉は  
カルシウム  
たっぷり！

## 材料(4人分)

・油	小さじ 1/2 (2g)
・ベーコン (せん切り)	2枚 (25g)
・玉ねぎ (薄切り)	1/3 個 (75g)
・かぶ (いちょう切り)	小3株 (200g)
・かぶの葉 (1cm幅)	3株分 (75g)
・ホールコーン	50g
・水	700g
・コンソメ	2個 (10g)
・牛乳	150g
・塩	少量
・こしょう	少々
・カレー粉	小さじ 1 (2g)

## 手順

- ①かぶの葉はゆで、水気を切っておく。
- ②サラダ油を熱し、ベーコンを弱火でゆっくり炒める。
- ③さらに玉ねぎを加えてさっと炒める。
- ④水とコンソメを入れ、沸騰したらかぶとコーンを加える。
- ⑤材料が煮えたら牛乳を入れ、調味料を加える。  
(塩の量は様子を見て入れる)
- ⑥味をととのえ、かぶの葉を散らす。