



親子エコ料理教室

はくさいのホワイトスープ

ほっこりあたたまるはくさいたっぷりのたべるスープです。
トロトロに、にこんで、こどもからおとなまでだれにでもやさしい
おいしさです。

【材料】 2人分

白菜	200g
ロースハム	2~3枚
油	小さじ1/2
洋風だし	150ml
牛乳	150ml
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
バター	10g



【作り方】

1. 白菜は、1cm幅のざく切り(繊維を切る断ち切る)にします。
2. ロースハムは、縦半分に切ってから、1cm幅に切ります。
3. 鍋に油をいれ、白菜をさっと炒めます。
4. そこに、ロースハムと洋風だしをいれ、弱火で白菜が柔らかくなるまで煮込みます。(約10分)
5. 白菜がとろとろに柔らかくなったら牛乳を加え、さらに弱火で煮ます。沸騰させすぎないように、ふきこぼれないように気をつけましょう。
6. スープの味をみてから、塩こしょうで味を調えます。
7. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にバターを加えたら完成です。

