

1人前：約139kcal

## キャベツの芯と コーンクリームのスープ

【材 料(4人分)】

キャベツ ..... 二分の一個  
コンソメスープ ..... 150cc  
牛乳 ..... 200cc  
生クリーム ..... 100cc  
塩胡椒 ..... 適量  
オリーブオイル ..... 大2

～コーンクリーム～

コーン ..... 50g  
生クリーム ..... 100cc

### 【作り方】

- ①キャベツは横に二等分し、下半分を一口大に切ってさっと洗い、ザルにあげておきます。
  - ②鍋にオリーブオイルをひいてキャベツをしんなりするまで炒めます。
  - ③コンソメスープを加えて一煮立ちしたら、中火にしてアクをとりながらキャベツが柔らかくなるまで煮ます。
  - ④牛乳を加えて更に5分ほど煮て、ミキサーなどで攪拌します。
  - ⑤鍋に戻して生クリームと塩胡椒で調味します。
  - ⑥コーンと生クリームをミキサーで攪拌します。
  - ⑦⑤を皿に盛り、⑥を注いでできあがり。
- ※ザルなどで裏ごしするとなめらかになり、より一層美味しくいただけます。