



食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.33～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



キラリボシスープ

菜の花「キラリボシ」は、
花も生で食べられます！



【材料 (4人分)】

キラリボシ	100g	水	800ml
玉ねぎ	200g	コンソメ	2個
ベーコン1/2カット	4枚	塩こしょう	適量

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、塩ひとつまみ入れてキラリボシを1分程度茹でる。水にさらし水気を絞る。
- ②①を1.5cmくらいの長さに切る。
- ③ベーコンと玉ねぎを1cm角(さいの目)に切る。
- ④水とコンソメ、③を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら②を入れて塩こしょうをして味を整え、器に盛る。