



かかる時間
約20分

旬の野菜とミルクたっぷりの レモンミルク鍋

夏にぴったり

● 土 日 も 牛 乳 を 飲 も う ●

【材料2人分】

- ★オクラ(斜め半分に切る)・・・4本
- ★にんじん(輪切りなど)・・・1/2本
- ★キャベツ・・・2～3枚
- ★ソーセージ・・・5本
- レモン・・・1/2個
- コーン・・・30g
- 水・・・200～300ml
- 固形コンソメ・・・1～2個
- 牛乳・・・200～300ml
- 塩こしょう・・・少々

オクラはヘタを切り板ずりして斜め半分に
ニンジン(にんじん)は薄く切ると火のとおりが早いよ

【つくり方】

①下ごしらえ

1. ★印を食べやすい大きさに切る
2. レモンは輪切りにする

②鍋で煮る

1. 鍋に水・コンソメ・にんじんを入れて中火で約5分煮る
2. キャベツを加えてさらに2～3分煮る
3. ソーセージ・コーンを加える
4. 火を弱めて牛乳を入れる！沸騰注意！
5. オクラを最後に加えて1～2分加熱

③仕上げ

1. 塩こしょうで味を整える
2. 火を止めてからレモンをのせて軽く絞る