



Let's eat vegetables.

近江八幡市
健康推進課



(株)ABC Cooking Studio より派遣
地域活性化起業人レシピ

うまみたっぷり

キャベツの塩こうじスープ

材料 4人分

キャベツ	1/4個(約250g)	ウインナー	4本
玉ねぎ(くし形切り)	1/2個(約100g)	黒こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ4	あれば、ローリエ	1枚
A[水	600cc		
塩こうじ	大さじ1		

下準備

- ・キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ・ウインナーに切り込み(斜め6本)を入れ、斜め半分に切る。

作り方

1. 鍋にオリーブオイル・玉ねぎを入れ、しんなりとするまで加熱する(中火3分)。
2. キャベツを入れ、Aとローリエを加える。フタをして野菜がしんなりとするまで加熱する。
3. ウインナーを加え、フタをし、さらに煮込む(弱火5分～)。
4. 黒こしょうで味をととのえ、器に盛り付ける。

Arrange

塩こうじは、鶏肉に揉みこんで唐揚げの下味やナムル・炒めもの等の調味料としても使えます。

農と食からはじまるオーガニックなまちづくりを
推進しています

詳細は、こちら▶

