

**材料 2人分**

青梗菜(1株)	70 g
ホワイトソース(市販)	100 g
牛乳	100cc
塩・こしょう	適量

調理時間 15分**作り方**

1. 青梗菜は葉と軸の部分に分けておきます。

お湯を沸かし軸の部分は1分、葉の部分は30秒ほど茹でて水に取ります。



2. 鍋にホワイトソース、牛乳、青梗菜を入れて火にかけて、ひと煮立ちさせます。塩ひとつまみと、こしょうで味を調えます。

**アドバイス**

◎温かいスープが恋しい季節になりました。市販のホワイトソースを使うことで簡単に一品作ることができます。