

給食のレシピ紹介コーナー

今月は、「かぶのポターージュ」です。『かぶ』は、日本で最も古くから食べられている野菜の一つで、春の七草の「スズナ」です。「かぶ」は葉っぱも根っこもどちらも食べられます。葉っぱには、肌をスベスベにする力があります。根っこには、かぜなどの病気にかかりにくくしたり、胃のはたらきを助ける力があります。とろとろに煮えたかぶが、体の中からあたためてくれるメニューです。

かぶのポターージュ

材料	1人分(g)	4人分(g)
ベーコン	8	2枚
かぶ根(生)	35	中1個半
たまねぎ(生)	25	中1個
にんじん(生)	10	1/2本
かぶ葉(生)	6	適量
大分県産豆乳	10	40
牛乳	10	40
米粉	1.5	大さじ1
コンソメG	1	4
食塩	0.2	少々
こしょう(白)	0.02	少々
サラダ油	1	小さじ1
生クリーム	3	大さじ1
水	80	320

《作り方》

- ① ベーコンは短冊切り、かぶ・人参・玉ねぎは角切り、かぶ葉は、茹でて小口切りにする。
- ② 鍋に油をしき、玉ねぎをしんなりするまでよく炒める。
- ③ ベーコン、人参、半量のかぶを加え、さっと炒め、水を加える。
- ④ アクを取り、残り半量のかぶと、コンソメを入れ煮る。
- ⑤ かぶに火が通ったら、牛乳・豆乳を加え、水で溶いた米粉を流し入れとろみをつけ、塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 仕上げに、かぶ葉と生クリームを入れる。

最初に入れた
かぶがとろとろ
～♪

