

かんたん レシピで 気軽に作ろう!

優しい食感

とろける蕪

レシピ

蕪と生姜の 押し麦がゆ



《材料：2人分》

ご飯・・・・・・・・茶碗1杯分
押し麦・・・・・・・・1/4カップ
にんじん・・・・・・・・2cm
カブ・・1個(250g程度)
カブの葉・・・・・・・・2~3本
ショウガ・・・・・・・・1片

〈スープ〉

水・・・・・・・・600cc
固形チンスープの素
・・・・・・・・1個
酒・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・小さじ2
卵・・・・・・・・1個

【1人あたり エネルギー 314kcal 塩分 2.6g 1食分 94円】

準備：①押し麦は水で洗っておく。
②にんじんは、みじん切りにする。
③カブは葉を切り落として皮をむき、ショウガも皮をむき、半分はみじん切りにする。残り半分はそれぞれすりおろす。
④カブの葉は、小口切りに、さっとゆでておく。

- 1 鍋に〈スープ〉の材料、ご飯、押し麦、にんじんを入れて中火にかける。
- 2 煮たってきたら火を弱め、蓋をしてコトコト5~10分くらい煮る。
- 3 にんじんが柔らかくなってきたら、調味料とともに③のみじん切りの蕪と生姜を加える。蓋をして5~6分煮る。
- 4 おかゆにトロミがついてきたら、すりおろしたカブとショウガ、カブの葉を加えてひと混ぜし、とき卵を加えて卵に火が通ったら器にしよう。

生姜がきいて身体の芯からあったまるおかゆ。
柔らかい蕪と押し麦の触感を是非味わってください。

蕪のチーズスープ



《材料：2人分》

カブ・・・・・・・・2個
(1個250g程度)
ピザ用チーズ・・・・・・・・30g
顆粒コンソメ・・小さじ1
塩・・・・・・・・小さじ1/4
胡椒・・・・・・・・少々
砂糖・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・100cc

【1人あたり エネルギー 110kcal 塩分 1.9g 1食分 64円】

- 1 カブは葉を取って皮を剥き、茎は2cmくらい残す。茎の付け根辺りを切り離しておく。(後で蓋のようになります。) 残りの蕪は、上からと下から、隠し包丁を入れておく。
- 2 鍋に水と調味料を入れ、1の蕪を、落し蓋をして10分位煮る。蓋の部分はやわらかくなるので、取り出しておく。
- 3 残りの蕪は、15分程度、落し蓋をしたまま、加熱する。
- 4 カブの上にチーズを乗せ、2で取り出しておいた蓋の部分の載せ、1分位加熱してチーズが溶ければ出来上がり♪

◎コツ・ポイント

カブは大きさによって加熱時間を調整してみてください。
半透明で柔らかか~くなったら食べ頃♪

蕪をまるごと楽しめるスープ。
柔らかくてとろけていく食感と共に楽しみください。

蕪とひき肉の トロトロあん



《材料：4人分》

かぶ(葉も)・・・・・・・・4個
ひき肉・・・・・・・・200g
だし・・・・・・・・200cc
砂糖・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・大さじ3
酒・・・・・・・・大さじ2
かたくり粉・・小さじ1
水・・・・・・・・大さじ2

【1人あたり エネルギー 160kcal 塩分 1.5g 1食分 110円】

- 1 かぶは8等分に切る。葉は4~5cmに切る。さっとゆでておく。大きい場合は、上下に切り分け、それぞれ放射線状に8等分する。
- 2 鍋にだし汁と、砂糖、酒、しょうゆを入れ、かぶ・挽肉を加えて煮る。
- 3 煮えたら、1の葉を加え、水溶き片栗粉でからめる。

やわらかくトロトロ。
ひき肉のうまみがしっかりしゅんでおいしさバツグン!是非お試しください!