

カブのクリームシチュー(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー296kcal 食塩相当量 1.2g

カルシウムたっぷりの牛乳とカブの葉、しめじのビタミンDで丈夫な骨を作りましょう。また、カルシウムは疲れや体のトラブルを和らげる働きもあります。カブと葉の栄養分(カリウム、ビタミン、カロテン、葉酸)を余すことなく摂取できる簡単シチューですので、心身ともに温めて、元気に冬を過ごしましょう。

材料(2人分)

しめじ1パック、カブ(葉付き)1株、ベーコン2枚、
牛乳100cc+300cc

【調味料】酒大さじ1・1/2、小麦粉大さじ1、バター大さじ1、
塩小さじ1/2、コンソメ3g、サラダ油大さじ1

作り方

- ① ベーコンは3cm幅に切る。しめじは石づきをとり、手でさく。カブは厚めに皮をむき、食べやすく切る。葉は洗ってザク切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、しめじ・酒を入れて炒める。しめじがしんなりしたら、小麦粉・バターを入れてからからめる。
- ③ 牛乳100ccを入れて、とろみがつくまで焦げないように弱火で混ぜる。
- ④ とろみがついたら、カブ、ベーコン、残りの牛乳、コンソメ、塩を入れて吹きこぼれないように煮る。
- ⑤ カブに火が通ったら、カブの葉を入れる。葉がしんなりしたら出来上がり。