

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ

かぶのあんかけスープ



エネルギー
90kcal

たんぱく質
5.6g

脂質
4.2g

炭水化物
7.0g

食塩相当量
0.9g

●材料（4人分）

かぶ	小4個	}	かつおだし汁	250ml
鶏ひき肉	140g		みりん	大さじ2
サラダ	小さじ1と1/3	}	しょうゆ	大さじ1と1/3
細ねぎ(小口切り)	1本		塩	ひとつまみ
			水溶き片栗粉	小さじ2

●作り方

1. かぶは、よく洗って実を切り落とし、皮ごと縦4～6等分に切る。
2. 鍋にサラダ油を入れ、鶏ひき肉をパラパラになるまで炒める。
3. 調味料とかぶを加え、中火にかける。
4. やわらかくなったら、ねぎと塩を加え、水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。

とびしまショウカンの

プチ

アイデア

アレンジレシピ

- ・かぶの葉があればねぎの代わりに使っても
- ・このままご飯にかけて丼風でも

おすすめレシピ



<かぶの葉レシピ>

漬物：さっと湯がいて塩少々でもお

炒め：酒、しょうゆ、砂糖、おろし

しょうがで味付け

バター又はマーガリンで炒める

<かぶの酢漬け>

かぶを薄切りにして塩を振り、しんなりしたら水気を絞り、酢、砂糖で漬ける。

市販のすし酢、甘酢を使っても。