

→今月の【 簡単レシピ 】2024/12月更新

この時期に旬を迎える『かぶ』にはビタミンCやカリウム、食物繊維、消化酵素のアミラーゼが含まれ、葉にもカルシウムやβカロチンなど栄養が豊富です。

今月はそんな『かぶ』を使ったフルコースメニューをご紹介します!!

簡単レシピ 『かぶのフルコース』

焼かぶのカルパッチョ

【材料 1人分】

かぶ 中1/2個(100g)
オリーブ油 小1(3g)
オリーブ油 大1(12g)
濃口醤油 小1(6g)
ワサビ 2g
レモン汁 5g
かぶの葉 適量

①かぶは皮をむいて薄くし切にする
②フライパンにオリーブ油を熱して①を並べ、焼き目がつくまで両面焼いたら皿に並べる
③ドレッシングを混ぜ合わせて②にかけ、みじん切にしたかぶの葉を散らす



栄養量(1人分) エネルギー-170cal 食塩1.0g

かぶのポタージュ



【材料 1人分】

かぶ 中1/2個(100g)
玉ねぎ 中1/4個(50g)
バター 5g
水 200cc
だしの素 1g
味噌 5g
牛乳 50cc
塩こしょう 少々
かぶの葉 適量
黒こしょう 少々

①かぶは皮をむいて粗みじん切にし、玉ねぎも同様に切る
②鍋にバターを熱して①を炒め、しんなりしたら水とだしの素を加えて柔らかくなるまで煮込む
③②をフードプロセッサーで攪拌し(そのままでも可)、味噌、牛乳を加えてひと煮たちしたら塩こしょうで味を整える
④器に盛り、かぶの葉のみじん切、黒こしょうをふる

栄養量(1人分) エネルギー-120kcal 食塩1.4g

かぶのエビ詰め

①かぶは上部1cmで横に切り落とし、下部の底が安定するように平らにし、中身をスプーンでくり抜く
②くり抜いた身はみじん切にして、エビすり身、おろし生姜と合わせてよく混ぜ、①のかぶに詰める
③鍋に水と調味料を入れてに火かけ、かぶの上部と②を入れて蓋をし、火が通るまで10~15分ほど弱中火で煮込む
④③を器に盛り、水溶き片栗粉で煮汁にとろみをつけてあんかけにする



【材料 1人分】

かぶ 中1個(200g)
エビすり身 80g
おろし生姜 2g
水 150cc
だしの素 1g
料理酒 小2(10g)
薄口醤油 小1(6g)
片栗粉

栄養量(1人分) エネルギー-142kcal 食塩2.1g

かぶと豚肉のレンジ蒸



【材料 1人分】

かぶ 中1/2個(100g)
豚しゃぶ肉 70g
塩こしょう 少々
ごま油 大1(12g)
中華だし 2g
塩こしょう 少々
かぶの葉

①かぶは皮をむいて薄く輪切にする
②豚しゃぶ肉は塩こしょうで下味をつける
③耐熱皿に①と②を交互に並べ、調味料を混ぜて振りかけたら軽くラップをして、電子レンジ600Wで4分間加熱する
④仕上げにかぶの葉のみじん切をふる

栄養量(1人分) エネルギー-317kcal 食塩0.9g