



1人分 238kcal



大根とベーコンの ミルクスープ

材料(4人分)

- 大根…300g
- たまねぎ…1/2個
- ベーコン…4枚
- バター…20g
- 顆粒コンソメ…大さじ1
- コーン(缶)…1個(110g)
- 牛乳…2カップ
- 塩こしょう…少々
- みじん切りパセリ…適量



豊明西部
産直センター
食育ソムリエ
小林 直子

今月の
食材メモ①

大根



作り方

- 1 大根・たまねぎは角切りにし、ベーコンは食べやすい大きさに切ります。
- 2 鍋にバターを熱し、1の大根・たまねぎ・ベーコンを炒め、水、コンソメ、コーンを加えふたをして中火のまま大根に火が通るまで煮ます。
- 3 牛乳を加え一煮立ちしたら、塩こしょうで味を調え器に盛りつけ、お好みでパセリをふったら完成です。

大根には免疫機能を高める効果が期待できるビタミンCが含まれています。とくに大根の皮に多く含まれているため、皮ごと食べることで無駄なく栄養を摂取できます。また、むくみや高血圧、不整脈などの予防が期待できるカリウムが含まれています。大根は葉の部分から水分が出ていってしまうため、切り分けてから野菜室で保存しましょう。



かぶ碗のあんかけ

作り方

- 1 かぶの葉は根本で切ります。
- 2 かぶの皮をむき横に半分に切り、さらに安定するよう底を少し切ります。
- 3 スプーン等で2のかぶの中身をくり抜き、お椀状にします。
- 4 小さめの鍋に3のかぶを入れ、浸るぐらいの水と出汁パック、白醤油を入れたら5~10分程度やわらかくなるまで煮ます。
- 5 かぶの葉と3でくり抜いたかぶの中身、生姜を細かく刻みます。
- 6 鍋に鶏ひきにくを炒め、焼き色がついたら5を入れさらに炒めます。
- 7 6に4のだし汁、醤油を加え、水溶性片栗粉でとろみをつけます。
- 8 4のかぶのお椀を皿に盛り、7を上から盛ったら完成です。

材料(4人分)

- 葉付きのかぶ…2玉
- 生姜…1片
- 鶏ひきにく…100g
- 出汁パック…1個
- 白醤油…50ml
- 醤油…少々
- 片栗粉…小さじ2
(少量の水で溶いておく)



豊明西部
産直センター
食育ソムリエ
竹下 嶺

1人分 78kcal



今月の
食材メモ②

かぶ



かぶは根も葉も食べることができる健康的な野菜です。胃腸の消化を高める効果が期待できるアミラーゼや、免疫力を高める働きのあるビタミンCやβカロテンが含まれています。かぶも大根と同様、葉と根は切り離して野菜室で保存しましょう。



1人分 325kcal



小松菜の そぼろあんかけごはん

材料(4人分)

- 小松菜…2袋(400g)
- 生姜…1片
- にんじん…100g
- ぶなしめじ…1袋
- 豚ミンチ…300g
- ごま油…小さじ2
- 水…400ml
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 片栗粉…大さじ2
- オイスターソース…大さじ1
- 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- あたたかごはん…適量

作り方

- 1 小松菜は4cmぐらいの長さに切ります。
- 2 生姜はみじん切り、にんじんは千切り、ぶなしめじは石付きを取り、ほぐします。
- 3 Aを合わせます。
- 4 フライパンにごま油を中火で熱し、生姜と豚ミンチを炒め、火が通った
- らにんじん、ぶなしめじ、小松菜を加えて更に炒めます。
- 5 野菜がしんなりしたら、3を加えて混ぜ合わせながらとろみがつくまで加熱します。
- 6 ごはんを器に盛り、5をかけたら完成です。

豊明
フレッシュセンター
食育ソムリエ
森 克代



店舗
情報

豊明フレッシュセンター

豊明市西川町広原28-1 TEL0562-92-0135
[営業時間] 9:00~17:00 毎週月曜定休、正月、棚卸休み

豊明西部産直センター

豊明市新栄町3-328 TEL0562-97-1755
[営業時間] 9:00~17:00 毎週水曜定休、正月、棚卸休み

