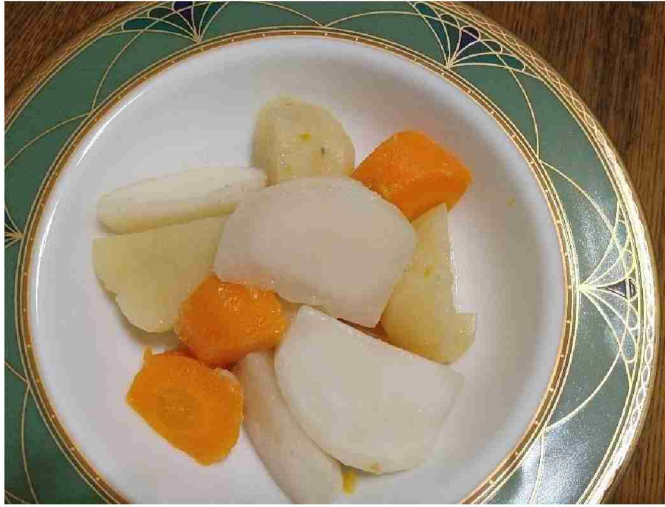


# かぶのスープ煮



## ひとくちメモ

かぶは、弥生時代から日本で食べられている野菜で、春の七草の「すずな」はかぶのことです。かぶには消化を助けるジアスターゼというでんぷん分解酵素が含まれていますので、お正月に七草がゆを食べる習慣は理にかなっています。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

かぶ	中2個(250g)
じゃがいも	小3個(200g)
たまねぎ	1/2個(100g)
にんじん	小1/2本(80g)
塩	少々
こしょう	少々
スープの素	1個
水	300cc

### 一人分の 栄養価

エネルギー 63kcal  
たんぱく質 1.7g



1 かぶをくし形切り、にんじん・じゃがいもを乱切り、たまねぎを角切りにする。



2 鍋に水・スープの素・にんじん・たまねぎを入れ火にかける。



3 沸騰したらじゃがいもを入れ、塩・こしょうを入れて煮る。

4 かぶを入れて煮る。好みの硬さで火を止める。

※かぶの葉を茹でて入れてもOKです。

※冷蔵庫の残り野菜を入れてもおいしいです。

今回は鶏肉とキャベツを追加しています。



ぶどうパン  
スパゲティミートソース  
かぶのスープ煮 プルーンはっこう乳

2020年12月の給食献立より

