

かたん！かぶレシピ

【細切りかぶと切干大根のレンジ蒸し】

材料

| | |
|----------|-----------------------|
| カブ 1個 | 生姜 少々 |
| 切干大根 20g | (A) |
| 刻み昆布 3g | 水・お酢 各大さじ2 |
| 人参 1/6本 | 醤油・みりん・ごま油・いりごま 各小さじ1 |
| カブの葉 1個分 | 赤唐辛子(輪切り) 1/3本分 |
| もやし 1/4袋 | |

作り方

- 1 かぶと人参、生姜は細切りにし、もやしはさっと洗い、葉は5cm長さに切り、Aは混ぜておく
- 2 耐熱ボウルに全ての材料を入れAを全体にふりかけラップをし電子レンジ(600w)で2分加熱する
- 3 一度ラップをはずしよく混ぜ、再度ラップをし5分余熱であたためる

【ローズマリー香る かぶステーキ】

材料

| | |
|--------------|----------|
| カブ 1個 | 塩コショウ 少々 |
| オリーブオイル 小さじ1 | (バター・醤油) |
| ローズマリー 適量 | |

作り方

- 1 かぶは輪切りにし、オリーブオイルとローズマリーを熱したフライパンで両面焼く
 - 2 仕上げに塩コショウをふる(バターで焼き、仕上げに醤油をかけても良い)
- ※パルメザンチーズ(粉チーズを仕上げにふってもよい)

【冬かぶの甘み楽しむポタージュ】

材料

| | |
|--------------|-------------|
| かぶ 1個(約100g) | 水 100cc |
| かぶの葉 お好み | 牛乳 50~100cc |
| コンソメ 少々 | 塩コショウ 少々 |
| | 味噌 お好み |

作り方

- 1 かぶは皮をむき耐熱皿にのせラップをし電子レンジ(600w)で3~5分加熱する
- 2 鍋に入れつぶし、水を加え加熱したらコンソメを加える
- 3 牛乳を加えとろみをお好みに調整したらお好みに味噌や塩コショウを加える

※お好みでかぶの葉を加える