

g-max cooking no.22 かぶのポタージュ



かぶは、根の部分が淡色野菜で、葉の部分が緑黄色野菜なのです。根にはビタミンCや、むくみを解消するカリウム、食物繊維、胃腸の働きを助ける消化酵素「ジアスターゼ」などが含まれます。葉も栄養たっぷりなので、お浸しにしたりお味噌汁に刻んで入れたり活用しましょう♪

材料 3~4人分

・かぶ	小2個
・しょうが	適量
・おもち	2個
・片栗粉	適量
・無調整豆乳	1カップ
・水	1カップ
・白だし	小さじ1
・昆布茶	小さじ2
・練りゴマ	大さじ1
・白みそ	大さじ1
・オリーブオイル	適量

【作り方】

- ① かぶは皮を厚めにむいて、適当な大きさに切る。
- ② しょうがは、飾り用に干切りした針しょうがと、スープに入れるおろししょうが用に切る。
- ③ ミニポットに水（1カップ）、かぶ、昆布茶を入れて火力「強」にかける。
- ④ 沸騰したら軽く混ぜて、火力「2」に下げてタイマー10分にセットする。
- ⑤ かぶが柔らかくなったら、スピードカッターに煮汁ごと入れて、ペースト状にする。
※熱いのでお気をつけください。スピードカッターのフタも熱くなる可能性があるため、フタにはタオルをおきましょう。
- ⑥ ⑤をミニポットに戻したら、白みそ、練りゴマ、白だしを加え、火を入れてよく混ぜる。
- ⑦ 豆乳を加えて、しょうがをおろし入れて、温まれば完成。
- ⑧ おもちを小さめに切り片栗粉をまぶして、少量の油で揚げる。
- ⑨ ~盛り付け~器に揚げたおもちを入れてスープを注ぐ。針しょうがを飾って、仕上げにお好みでオリーブオイルをたらす。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo