

# 調理師おすすめ献立

## 2023年12月13日 (水) 夕食

### 彦根産かぶのポタージュ



#### 材料(4人分)

かぶ	240g
牛乳	180g
生クリーム	50g
水	180g
薄口醤油	6g
塩	2g
.....	
かぶの葉	4g

#### 作り方

- ① かぶは皮を剥いて小さく切り、鍋に入れてかぶが浸るくらいの水を加え、柔らかくなるまで茹でる。
- ② かぶの葉も茹でて火を通し、みじん切りにする。
- ③ ①の茹で汁は捨て、かぶと牛乳をミキサーにかける。ザルで一度濾してなめらかにする。
- ④ 鍋に③と生クリーム、薄口醤油、塩を加えて火を入れる。
- ⑤ 味を調べたら器に入れて、②を上から散らして完成。

#### ☆おすすめポイント☆

醤油を加えることで、かぶの甘味を引き立たせます。ほっこり温まる一品に仕上げました。

#### 栄養価(1人分)

エネルギー	97kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	7.4g
炭水化物	5.5g
食塩	0.8g

#### 《一口メモ》

かぶの根にはビタミンCや胃腸の健康を保つ働きがあるアミラーゼが豊富に含まれています。

葉には根の約4倍のビタミンCや抗酸化作用の高いβ-カロテンが含まれ、免疫力を高める効果があります。



メニュー考案者: 株)南テストイパル 調理師 吉田

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital