

棚集落営農組合さんが かぶを栽培しているビニールハウスです。



丸く形が良く・白く・光沢良く・みずみずしいとても良いかぶが育ちました。



2月13日（木）の給食に使わせていただきました。前日の午前中、収穫の様子を見学させていただきました。



門集落営農組合のみなさんは、一つ一つ丁寧に給食センターに納めるの準備をしていました。



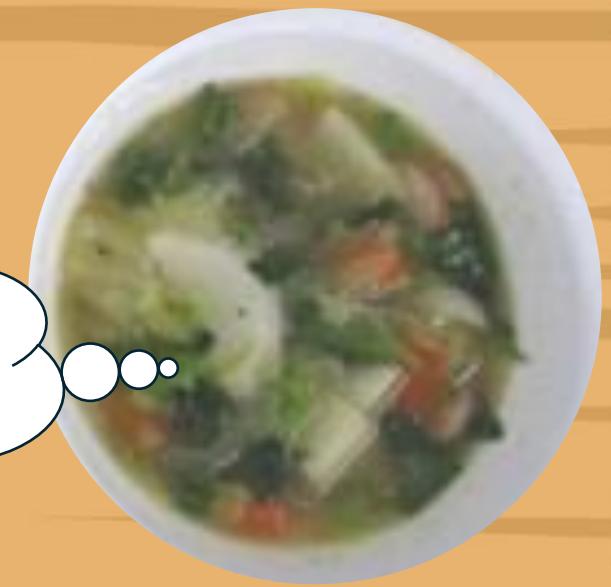
64kg



かぶは、この日の献立の【野菜たっぷり和風ポトフ】に使いました。かぶを64kg、葉を32kg使わせていただきました。棚集落営農組合さん、おいしいかぶをありがとうございました。



旬のおいしいかぶを使った【野菜たっぷり和風ポトフ】はとても美味しかったです。



旬のかぶを美味しくいただきましょう！！

広報かすかべ（2月1日発行）にカブのソテーが紹介されていました。



保健センターの
管理栄養士が教える!

健康レシピ 19品目 /

カブのソテー

カブをたっぷり楽しむ1品です。ソテーすることでサクサクした食感が楽しめます。シンプルな材料ながら、深みのある味わいです。

【材料】4人分

カブ 4個
オリーブオイル 小さじ2
塩昆布 12g
カブの葉 120g

【作り方】

- カブは葉元を3cm残して、6~8つのくし形切りにして皮をむく。
- カブの葉は、5cmの長さに切る。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、カブを入れて焼く。両方の断面に焼き色をつける。
- カブの葉を入れて軽く炒め、しんなりしたら塩昆布を入れてサッと炒める。



調理のポイント

大きめにカブを切ることで食感もよく、満足感につながります。



【一人当たりの栄養価】

エネルギー 44kcal 脂 質 2.1g
たんぱく質 1.5g 食塩相当量 0.6g

クックパッド「春日部市保健センターのキッチン」で他にもレシピ公開中!

