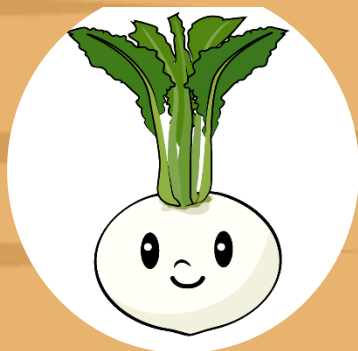


梶集落営農組合さんが かぶを栽培しているビニールハウスです。



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。



梶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



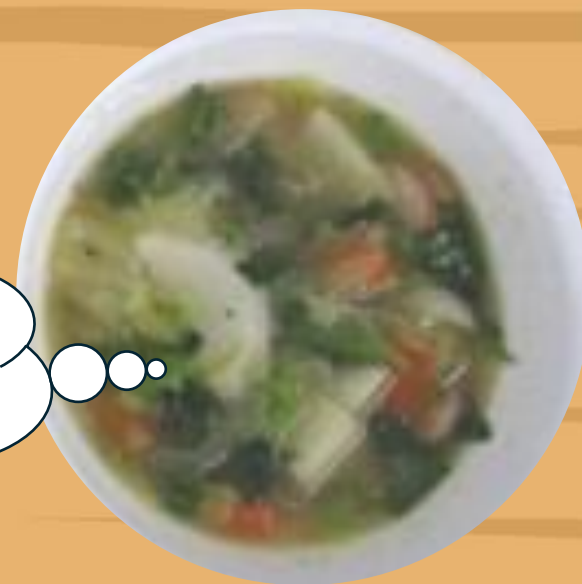
かぶは、この日の献立の【野菜たっぷり和風ポトフ】に使いました。かぶを64kg、葉を32kg使わせていただきました。梶集落営農組合さん、おいしいかぶをありがとうございました。



32kg



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す！！

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】

- ①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。
- ②カブの葉は、5cmの長さに切る。
- ③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。
- ④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！

