

かぶ丸ごと汁

【材料】 4人分

かぶ	180g
かぶの葉	30g
にんじん	40g
ねぎ	20g
豆腐	60g
干しいたけ	4g
かまぼこ	30g
しょうが	3g
昆布	4g
かつお節	10g
しょうゆ	16g
塩	少々
かたくり粉	2g



【かぶ】

かぶは、実も葉も丸ごと食べることができる野菜。葉の部分は、実よりも栄養が豊富で、β-カロテンやビタミン C、鉄、カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富です。

1



なべに 900ml の水を入れ、昆布を入れて火にかけ、沸とう直前に昆布を取り出し、かつお節を加え、だしをとる。

2



取り出した昆布は、色紙切りにする。

3



にんじんは星型にくり抜き、ラッキーににんじんにし、残りはいちょう切り(1/4カット)にする。

4



かぶは幅1cmのいちょう切り、葉は5mmに切る。他に、豆腐はさいの目切り、かまぼこはいちょう切り、干しいたけはぬるま湯で戻し、スライスする。

5



①のだし汁に、にんじん、かぶの順に入れ、かぶがやわらかくなったら、干しいたけ、かまぼこ、とうふ、調味料を入れる。

6



②の昆布、かぶの葉を入れ、葉がやわらかくなったら、水溶きかたくり粉を入れて、小口切りのねぎ、千切りのしょうがを加え、仕上げる。