

冬の

とやまエコ・レシピ PART2

## かぶの万能シチュー

調理時間

20分



とやま  
エコ・  
クッキング

### 材料 4人分

- かぶ ..... 中2個
- かぶの葉 ..... 5枚  
(内側の柔らかい葉)
- 生鮭 ..... 2切
- 塩こしょう ..... 適量
- 水 ..... 1カップ
- シチュールウ ..... 2片
- 牛乳 (又は豆乳) ..... 2カップ
- クリームコーン缶 ..... 1缶 (190g)

### 下準備

- ・かぶはよく洗い、皮ごと2cmのくし切りにする。※皮が固い場合はむく。
- ・かぶの葉をよく洗い、3cm幅に切る。
- ・生鮭は一口大に切り、塩こしょうをする。

### 作り方

- 1 鍋に、かぶと水を入れ、蓋をして、中火で約5分間煮る。
- 2 一旦火を止め、シチュールウ、牛乳、クリームコーンを加え再び煮込む。
- 3 煮立ったら、水気を拭き取った生鮭とかぶの葉を入れる。
- 4 生鮭に火が通ったら、できあがり。

Eco Point



- ★旬の富山県産の食材を使用し、地産地消。
- ★余ったかぶの外葉は、味噌汁の具にしたり油揚げと炒め煮にし、食材を無駄なく使い切り、生ごみの削減。
- ★蓋をすることで加熱時の熱効率を上げ、エネルギーの節約、時短。
- ★適切な火加減、時間で調理することで、加熱エネルギーの無駄防止。
- ★鮭に代えて、白身魚、エビ、カキ、鶏肉、ハムなど、食材の代用可。
- ★ごはんにもパンにも合う主菜で、パスタソースにするなど応用可。

今回のナビゲーター/高井 なおみさん

管理栄養士として活躍。内科クリニックでの食事相談を通して、患者様とご家族の健康づくりを支援している。また、富山ブランド米「赤むすび」「黒むすび」の普及に努めている。

