



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

かぶは
煮込みすぎると
形が崩れてしまうので、
他の根菜が
柔らかくなってから
加えましょう



根菜を楽しもう！ 根菜たっぷりみそクリーム煮



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
389kcal	1.9g	約40分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ごぼう	1/2本	
れんこん	100g	
大根	100g	
かぶ	1個	
かぶの葉	1個分	
玉ねぎ	1/4個	
鶏肉 もも	150g	
サラダ油	小さじ1	
有塩バター	10g	
薄力粉	大さじ1	
粗挽き黒こしょう	少々	
A	牛乳	250ml
	コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
	水	100ml
B	みそ	大さじ1
	牛乳	大さじ1

■作り方

- ①ごぼうは皮をこそげ落として乱切りに、れんこんは皮を剥いて乱切りにし、水にさらして灰汁を抜く
- ②大根は皮を剥いて乱切りに、かぶは皮を剥いて6等分のくし切りに、かぶの葉は小口切りに、玉ねぎは薄切りにする
- ③鶏肉はひと口大に切る
- ④Bはしっかりと混ぜ合わせておく
- ⑤鍋にサラダ油を熱し③を炒め、色が変わったら、ごぼう、れんこん、大根、玉ねぎの順に加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら、バターを加えて溶かしてから薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める
- ⑥⑤にAを加えてよく混ぜ、沸騰したら蓋をして弱火にし、根菜が柔らかくなるまで10分程度煮込む
- ⑦⑥にかぶを加え、さらに5分程度煮込み、根菜が十分に柔らかくなったなら、④を入れる
- ⑧⑦にかぶの葉を加えて1分程度煮込み、お皿に盛り付け、黒こしょうを振る

cooking memo