

# かぶのバターソテー



<材料 4人分>

サラダ油	適量
鶏もも小間肉	50g
白ワイン	小さじ1
玉ねぎ	大1/4個(約50g)
かぶの根*	1個半(約100g)
さつま揚げ	3枚(約60g)
和風だしの素	少々
三温糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1強
さやいんげん	3本
バター	5g

A

※かぶの根・・・かぶの白い部分

<作り方>

- ① 玉ねぎとかぶは、小さめのさいの目に切る。さつま揚げは、3~5mm程度のスライスにして食べやすい長さに切る。さやいんげんは、ヘタと筋をとり、茹でた後に3cm程度の長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひいて熱し、鶏肉を炒めて白ワインを加える。
- ③ ②に玉ねぎを加えて炒め、しんなりとしたらかぶを炒める。かぶが柔らかくなったら、さつま揚げとAを順に加えて炒める。
- ④ さやいんげんとバターを加え、全体に混ざったら出来上がり。

<栄養士のコメント>

- ・給食では、鎌ヶ谷産の甘くて香りのよい、採れたてのかぶを使用しました。
- ・かぶや鶏肉、玉ねぎなどを一緒に炒めることで、素材のうま味をたっぷりと味わえる料理です。

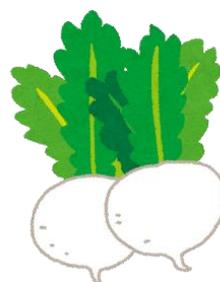
## <生産者の方に教えてもらった、おいしいかぶ料理>

今回の鎌産鎌消献立で使用したかぶは、市内生産者の濱田さんに提供していただきました。その際、おすすめのかぶの食べ方を教えてもらいましたので、レシピを紹介します。

かぶの甘味を味わうことができる、とっても簡単で、とってもおいしい料理です。

### おすすめ☆かぶレシピ

## かぶのステーキ



#### <材料>

- かぶ
- 塩こしょう 適量
- バター 適量

#### <作り方>

- ① かぶは、根（白い部分）と葉に分けてよく洗う。根の部分は1 cm程度の輪切りにする。  
かぶの葉は食べやすい長さに切る。
- ② 輪切りにしたかぶの根の両面に塩こしょうをふる。
- ③ フライパンを熱し、バターをひく。
- ④ ②を③に並べ、弱めの中火でこんがりと片面焼いてひっくり返す。もう片面を焼きながら、かぶの葉をフライパンの空いたスペースに並べ、火をとおす。かぶの根がやわらかくなったら出来上がり。
- ⑤ フライパンに残っているバターや塩こしょうをかぶの葉にからませて、栄養豊富な葉もおいしく食べる事が出来ます。

※かぶは収穫時期、ものによっては皮の近くの繊維が固く、口にあたって気になることがあります。今回は皮をむかずに調理していますが、使用するかぶによっては皮をむいて調理すると、おいしく食べられます。