

地産地消レシピ

焼きかぶのクリームソースがけ



栄養量 (1人分)
エネルギー 78kcal
蛋白質 2.3g 炭水化物 8.6g
脂質 4.0g 塩分 0.8g

材料 (4人分)

かぶ(大きめ) 2個	牛乳	80g
玉ねぎ 80g	シチューの素(顆粒)	24g
ベーコン 20g	又はシチューの素(固形)	1かけ
塩 少々	水	120g
乾燥パセリ 少々	胡椒	少々

<食材>

- ①かぶをよく洗い、6等分に切る。
※皮は剥かずに切る。
- ②玉ねぎを5mm幅にスライスに切る。
- ③ベーコンを1cm幅の短冊切りに切る。

<調理>

- ①かぶをオーブンで230℃10分焼く。
- ②玉ねぎとベーコンを炒め鍋から取り出す。
- ③鍋に水、牛乳を入れ火にかける。
- ④沸騰したらシチューの素を入れ混ぜる。
※ダマがなくなるまで混ぜる。
- ⑤取り出した玉ねぎ、ベーコンを加え、
塩・胡椒で味を整える。
- ⑥器にかぶを盛り、ソースをかける。
- ⑦上からパセリをかけたら出来上がり。