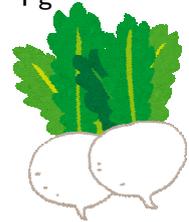


かぶのポトフ



材料・分量(1人分)

- ・豚ロース肉(塊)・・・70g
- ・かぶ・・・60g
- ・人参・・・30g
- ・玉葱・・・30g
- ・コンソメ・・・2g
- ・水・・・100g
- ・ローリエ・・・0.5g
- ・白ワイン・・・15g
- ・塩・・・0.5g
- ・こしょう・・・0.1g



作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。かぶは葉を切り落として皮をむき、縦半分に切る。玉ねぎは皮をむき、バラバラにならないように芯をつけたまま、4等分にくし形に切る。人参は皮をむき、大きめの一口大に切る。かぶの葉は茹でて、3cm長さに切る。
- ② 鍋に水、コンソメ、ワイン、塩、こしょうと豚肉、人参、たまねぎを入れ火にかけ、沸騰したらローリエを入れ弱火にして約10分煮る。あくが出てきたら、取り除く。
- ③ かぶを加え、かぶに火が通るまで煮含める。
- ④ 仕上げに、バター、かぶの葉を加えてさっと火を通し、お皿に盛り完成。

栄養量(1人分)

* 1人分の栄養量 *

熱量270kcal、水分166.8g、蛋白質17.7g、カリウム526mg、リン163mg、食塩1.6g

かぶは根と葉の栄養成分が違ふ野菜です。根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜に分類されます。

根の部分は、米や芋類の炭水化物の消化を助ける酵素のジアスターゼや、デンプンを分解する酵素のアミラーゼが豊富に含まれており、弱った胃や食べ過ぎ、胸やけに効果があります。加熱すると酵素の働きが弱くなってしまふため、生で食べる調理法がおすすめです。加熱調理した場合でも、胃腸を温め、冷えによる腹痛を予防する食品として古くから珍重されてきました。

葉の部分は、ビタミンA、B1、B2、C、カルシウムや鉄、食物繊維が根の部分より多く含まれています。しかし、カリウム含有量が多いため、過剰摂取は避けましょう。根の部分は1食にいろいろな野菜と合わせ100g、葉は1食30gまでとしましょう。

★かぶの根、葉100gあたりの栄養量★

	熱量 (kcal)	水分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)
根(生)	21	93.9	250	25	0	1	24	0.2	1.4
葉(生)	20	92.3	330	42	230	82	250	2.1	2.9