

免疫力アップ：主菜

「かぶの豆乳ポトフ」

かぶには消化酵素のアミラーゼを多く含み、消化を助けて胃腸の負担を軽減させ、免疫力アップをサポートしてくれます。

<主な材料・2人分>

・かぶ（葉付き）	2個
・玉葱	1/2個
・人参	1/2本
・鶏スペアリブ	6本
・塩	小さじ1/4
・オリーブオイル	大さじ1
・A水	3カップ
・A黒胡椒	少々
・Aローリエ	1枚
・Aタイム	1枚
・豆乳	1カップ
・塩	小さじ1/4
・黒胡椒	適量



<作り方>

- ① 鶏肉は塩をふり、下味をつける。
- ② かぶは根は皮をむく。葉は3cm幅に切る。玉葱はくし形切りにする。人参はシャトー切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉を焼き色が付くまで焼く。そこにA、かぶの根、人参、玉葱を加え煮立ったらアクを除き、落とし蓋をして30分程煮る。
- ④ ローリエとタイムを取り除き、かぶの葉と豆乳を加えてひと煮立ちさせ、塩黒胡椒で味を調える。

(1人分)

エネルギー 205kcal 蛋白質 12g 塩分 1.5g