

# 食育だより～号外～

令和4年11月24日

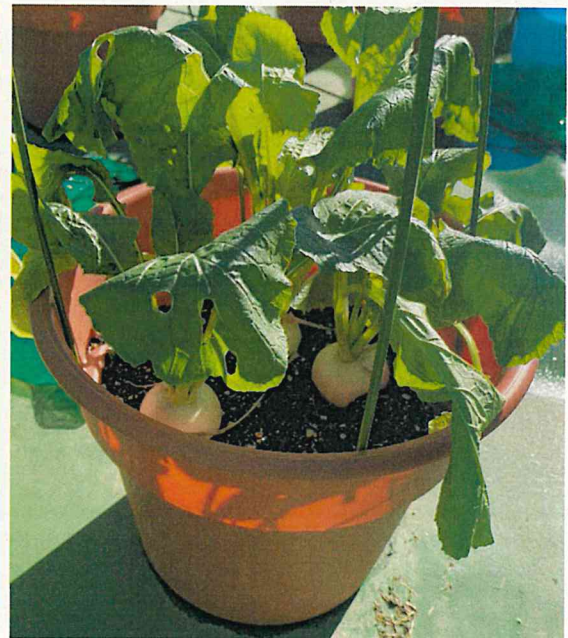
杉並区立神明中学校

校長 山内 清一

栄養士 森 貴子

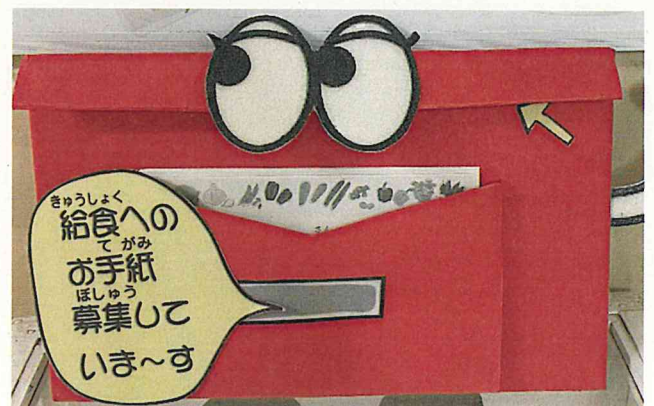
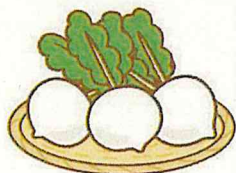
## 【カブの収穫】

秋も深まり、2年生が技術科で育てたカブは、ついに収穫の時期を迎えました。育てたカブはどのような味がするのでしょうか？おそらくスーパーで買ったものよりも新鮮で、栄養の損失も少なく、美味しいことでしょう。ぜひ、その日のうちにお召し上がりください！



カブや給食に関するお手紙は  
職員室前のお便りボックスに入  
れてください。

お待ちしております。





## 1、カブのグラタン

<材料>(2人分)

カブ・・・2個(200g)

ねぎ・・・1本(100g)

(水 150ml スープの素 小さじ 1/2)

溶けるチーズ・・・2枚

ホワイトソース

|   |                 |
|---|-----------------|
| [ | バター・・・20g       |
|   | 小麦粉・・・大さじ 1・1/2 |
|   | 牛乳・・・150ml      |
|   | 塩・こしょう・・・各少々    |



<作り方>

- ① カブは茎を2cm残し、8等分のくし切りに切って皮をむきます。ねぎは4cmの長さに切ります。
- ② 鍋に、水とスープの素、ネギを入れ、強火にかけます。ふたをして中火で3～4分煮たら、カブを加えて3～4分汁けがなくなるまで煮ます。
- ③ ホワイトソースを作ります。(1)鍋にバターを弱火で溶かし、小麦粉を加えて焦がさないようにいためます。(2)底からサラッと離れるようになったら火を止め、牛乳を一気に混ぜてなめらかにします。(3)再び中火で混ぜながら過熱し、濃度が出てきたら、塩、コショウをふります。
- ④ 耐熱皿に②を並べ、ホワイトソースをかけてチーズをのせます。高温(約 220℃)のオーブンまたはオーブントースターで焼き色が付くまで7～8分焼きます。

## 2、カブのサッとゆでサラダ

<材料>(2人前)

カブ・・・2個(200g)

スモークサーモン 2～3枚

ドレッシング

|   |                  |
|---|------------------|
| [ | 粒マスタード・・・小さじ 1/2 |
|   | 塩・・・小さじ 1/8      |
|   | 酢・サラダ油・・・各大さじ 1  |



<作り方>

- ① カブは茎を1cmほど残し、8等分ずつのくし形に切ります。皮をむきます。熱湯で30秒ほど茹で、ざるにとって冷まします。
- ② スモークサーモンは長さを半分に切ります。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜます。かぶとサーモンをあえます。



### 3、カブのスープ

<材料>(2人分)

カブ・・・1個(100g)

たまねぎ・・・1/8本(25g)

ベーコン・・・1枚

サラダ油・・・小さじ1/2

ミニトマト・・・2個

A { 水・・・250ml  
スープの素・・・小さじ1/2

塩・こしょう・・・各少々

カブの葉・・・少々



<作り方>

- ① カブは厚みを半分に切って約1.5cm角に切ります。たまねぎも同じ大きさに切ります。
- ② ミニトマトは4つに切ります。ベーコンは細切りにします。
- ③ 鍋に油を熱し、①とベーコンをいためます。油がなじんだら、Aを加えて蓋をし、中火で3～4分煮ます。
- ④ カブがやわらかくなったら、カブの葉をちぎって加え、塩、こしょうで味を整えます。最後にトマトを加えます。

### 4、カブの煮物

<材料>(2人前)

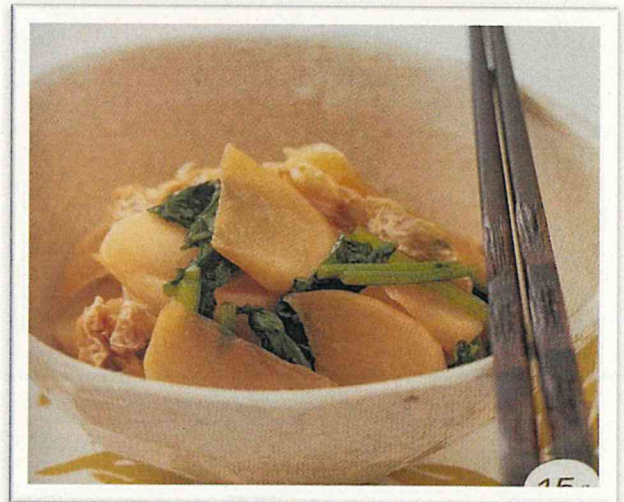
カブ・・・2個(200g)

カブの葉・・・2個分(100g)

油揚げ・・・1枚(25g)

サラダ油・・・大さじ1/2

A { だし・・・カップ1/4  
醤油・・・大さじ1  
酒・みりん・・・各大さじ1/2



<作り方>

- ① かぶは1cm幅くらいのくし形に切ります。葉は3～4cmの長さに切って、茎と葉に分けます。
- ② 油揚げは熱湯にかけて油抜きし、縦半分に切って細切りにします。
- ③ 鍋に油を温め、強めの中火でかぶ、茎をざっと炒めてから、葉も加えます。油がなじんだらA、油揚げを加えて2～5分、カブがやわらかくなるまで煮ます。

#### 【レシピ引用】

1～5、ベターホームの野菜料理、あいうえおで引ける野菜別のおかず 300品

編集・発行 ベターホーム協会

6、ぼく🍷いらすと料理 Twitter @boku\_5656



## 5、カブの浅漬け

<材料>(2人前)

カブ・・・1個(100g)

カブの葉・・・1個分(50g)

赤唐辛子・・・1/4本

ゆずの皮(細切り)・・・1/4個分

A { 酢・・・大さじ1/2

醤油・・・少々

ゆずの汁・・・1/4個分

※ゆずはレモンでも代用できます



<作り方>

- ① かぶは5mm厚さの半月切りにします。葉は3cmの長さに切って、熱湯でサッと茹でます。カブと葉を合わせて、塩小さじ1/3(材料外)をふり、かるくもんで10分ほどおきます。
- ② 赤唐辛子は種を取って、小口切りにします。
- ③ ボールにAを合わせます。①の水けをしぼって加え、赤唐辛子、ゆずの皮を加えて和えます。

## 6、カブの肉巻き

<材料>(2人前)

カブ・・・1個半(150g)

梅干し・・・2個

豚薄切り肉・・・12枚

A { マヨネーズ・・・大さじ1・1/2

オイスターソース・・・大さじ1/2

おろしにんにく・・・小さじ1



<作り方>

- ① カブ1個半は、くし切りにする。8等分+4等分=12個。皮をむきます。  
(おおきなカブの場合1個=12等分にすると良い。大きいと火のとおりが良くないため)
- ② 梅干しは種を取って、たたきます。(可食部10g~20g)
- ③ 薄切り肉12枚をそれぞれ広げ、片栗粉を薄くまぶし、その上にカブと梅干を置いて巻きます。表面にも片栗粉をまぶします。
- ④ ゴマ油を敷いたフライパンで、全面良い焦げ色になるまで焼きます。カブの葉少々和日本酒大さじ2を加え、蓋をして弱火で5分加熱します。
- ⑤ Aを加えて和えて、完成です。

