

土からキッチン～『春キャベツのポタージュ』～健腸レシピ

2023年2月20日

みなさん こんにちは～😊

少しずつ春の兆しが見えてきましたね～。

昨日ウォーキング中に梅の開花を見つけて嬉しくなりました！ 日も少しずつ長くなるのを感じています。みなさんはどんな春を感じていらっしゃいますか😊

小さな春も見逃さずに、嬉し楽しんで見つけていただきたいです💖

さて、そんな春に向けて今キャベツが美味しい季節ですね。

冬のキャベツは煮込みにもピッタリですし、春キャベツは生で食べても柔らかいのが特徴です。どちらもおいしいですね。

今回も武田ファミリーファームさまのキャベツを使っていますが、柔らかくておいしいですよ！



今日のレシピは春キャベツを使ったスープです。キャベツ1玉買っても余っちゃうという方にはピッタリ。そしてダイエットにも最適です😊

キャベツは気力を高めて、消化促進や体力回復が期待できます。胃痛、胃もたれ、食欲不振などにも効果的。

「キャベジン」とも呼ばれるビタミンUが胃の粘膜の修復を助けてくれます。

ぜひお試しください！

キャベツのポタージュ

(4～5人分)

〇材料

キャベツ 200g

玉ねぎ 1/2個

パセリ 適量

豆乳 200ml

水 500ml

コンソメ 1個

塩 少々

黒胡椒 少々

オリーブオイル 少々



〇作り方

①キャベツと玉ねぎはザク切りにする。



②鍋に水を入れ沸騰したら①を入れしんなりする程度まで茹で、火を止めて粗熱をとる。

③ミキサーかブレンダーで②をしっかり混ぜる。



④③を鍋に移し火にかけ温まってきたら豆乳を入れて混ぜ合わせ、コンソメを入れ塩で味を整える。



⑤器に盛り付け、パセリを散らし、黒こしょうを降って、スプーンでオリーブオイルを少し回しかけたら出来上がり！

