

カブのクリーム煮



■材料 (4人分)

カブ	400g
ベーコン	30g
バター	大さじ2
生クリーム	カップ1/2
小麦粉	大さじ1
コンソメ固形スープ	1個
水	2カップ

■作り方

- ① カブ400gは皮をむき、カブの大きさに応じて縦割りに切り、ベーコンは細切りにする。
 - ② バター大さじ1をとかし、ベーコンを炒めてカブを加え、バターが全体になじんだらスープ(水2カップに固形スープ1個をとかす)を加え、中火よりやや弱めの火加減にして15～20分くらい煮る。
 - ③ カブがやわらかくなったら生クリームを加えてまぜ、小麦粉とバター各大さじ1をよくまぜたものを加えてなめらかにまぜ、とろみのあるスープに仕上げる。
- ※ 小カブを使うときは、茎を少しつけたまま皮をむき使うとよい。
- ※ 好みでブロッコリーなどを入れるとよい。

★カブの中華風サラダ



■材料（4人分）

カブ	300g
キュウリ	1本
あわせ酢	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ときとうがらし	小さじ1
赤とうがらし	1本
ごま油	大さじ1
塩	小さじ2/3

■作り方

- ① 小カブは、縦4つ割りにする。※大きなカブは、適当な大きさに縦割りにする。
- ② キュウリは乱切りにする。
- ③ カブとキュウリをまぜて、塩を振り、しばらくおく。
- ④ あかとうがらしを輪切りにし、合わせ酢の調味料をまぜて、中国風の合わせ酢を作る。
- ⑤ カブとキュウリがしんなりしたら水気をぎゅっとしぼり、盛りつけて④の合わせ酢をかける。