



2020 年 5 月

## 山フキのコンソメスープ (材料: 2 人前) 【CAND キッチン No.2】



### ～材料～

|            |                  |
|------------|------------------|
| 山フキ        | : 12 g (4 本)     |
| たまねぎ       | : 50 g (中 1/2 玉) |
| にんじん       | : 25 g           |
| コンソメスープの素  | : 5 g            |
| 水          | : 400 cc         |
| オリーブオイル    | : 小さじ 2          |
| 塩 (下ごしらえ用) | : 適量             |
| 塩          | : 少々             |
| 黒コショウ      | : 少々             |
| 乾燥パセリ      | : 適量             |

### ～栄養成分～ (1 人前あたり)

|       |           |
|-------|-----------|
| エネルギー | : 58 kcal |
| たんぱく質 | : 0.6 g   |
| 脂質    | : 4.2 g   |
| 炭水化物  | : 4.7 g   |
| 食塩相当量 | : 1.2 g   |

### ～野フキの下準備～

山フキはあくが強いのであく抜きをします

1. フキは葉を取り除き、茎は作業しやすい長さに切る
2. 茎に多めの塩をまぶし、板ずりする
3. 沸騰したお湯に茎を入れ、軽く湯がく (細い茎は約 3 分、太い茎は約 5 分)
4. 茹で上がった茎は冷水に浸け、冷ました後、まわりの皮をむく
5. これで、野フキの下準備は完了です

### ～手順～

1. あく抜きした山フキ、にんじん、たまねぎは 4 mm 角の粗みじんにする
2. 鍋にオリーブオイルをしき、1 の材料を加え、たまねぎが半透明になるまで炒める
3. 2 に水を加え、沸騰したらコンソメスープの素を加え煮込む
4. 最後に、塩、こしょうで味を調整し、器に注ぎ、パセリを浮かして完成です

### <栄養ポイント!!>

約 95% が水分で構成される野菜であり、ビタミンやミネラルの含有率は少ないですが、バランスよく含まれています。

また、炭水化物 3.0 g、たんぱく質 0.3 g、脂質 0 g、カロリー 11 kcal とカロリーや糖質が非常に低い食材なので、気軽に食べられる食材だと思います。

是非、様々な料理に使ってみてはいかがでしょうか？