

からだにうれしい
レシピ

3

March

大根

～radish～

健康ポイント → 胃にやさしい冬野菜

- でんぷん分解酵素が豊富なジアスターゼが消化を助ける。
- グリコシダーゼなどの酵素が、腸の働きを整える。
- ビタミンCが豊富で、肝臓の働きを高めてくれる。

調理例

大根とジャガイモの ポタージュスープ

【レシピ提供】ベスタ

材料（2人分）

- 大根…100g ○ジャガイモ…100g
- コンソメスープの素…1個 ○水…300cc
- 牛乳…100cc ○塩・胡椒…適量

作り方

- 01 大根とジャガイモは薄い銀杏切りにし、レンジで柔らかくする。
- 02 鍋に水、コンソメ、01を加え温め、スプーンやオタマを使って大根、ジャガイモをつぶす。
- 03 具材の形がなくなったら、牛乳を入れ塩胡椒で味を整えたら完成！

