

信州産赤かぶと里芋の薬膳ポタージュ

女子力Up!
レシピ

赤かぶでかわいいピンク色に、
里芋でとろーりなめらかな優しい口当たりです。

おすすめ食材

もち麦

(もち性大麦)



もち麦は、もち性的大麦です。
プチプチとモチモチとした食感が特徴的で、
食物繊維も豊富です。健康食材として最近
注目を集めつつあります。
麦ごはんだけでなく、おか
ずやデザートに使用しても
おいしく食べられます。

レシピ提案者：加藤 洋美 さん

料理が大好きな看護師です♡信州産の旬の食材を中心に、栄養や効能を考
慮し、健康・美容を意識したレシピを研究。薬膳、ハーブ、スパイスなど食に関す
る様々な知識も活かすようにしています。



信州産赤かぶと里芋の薬膳ポタージュ

材料 2人分

赤かぶ	200 g
玉ねぎ	50 g
里芋	50 g
コンソメ	小さじ1
水	200 ml
豆乳	20 ml
もち麦（ゆでたもの）	20 g
ハーブミックス、くるみ、 ブラックペッパー、 ピンクペッパー、塩	お好みで
グレープシードオイルや オリーブオイルなど	大さじ1
ハトムギ	小さじ1
玫瑰花（マイマイカ）	適量



memo

作り方

- ① 赤かぶの皮の部分を10g分位、おろし器でおろします。（最後のトッピング用）
残りの赤かぶをいちよう切り（2枚程度は最後のトッピング用で残しておきます）
ねぎを薄くスライス、里芋を1cm大位に切ります。
- ② 鍋にグレープシードオイルを入れ、玉ねぎを弱火でじっくり炒めます。
（甘さを引き出すためのコツ）
- ③ コンソメを水にといたもの、赤かぶ、里芋を②の鍋に入れ、中火で15分程度煮ます。
- ④ ③をミキサーにかけます。
- ⑤ ④を鍋に戻して豆乳を少しづつ入れ、ハトムギ、ハーブミックス、ブラックペッパー、
塩などで味を整えます。
- ⑥ お皿に盛り付け、仕上げにかが（すりおろしたものと切ったもの）、ハーブミックス、
くるみ、玫瑰花をのせます。

「健康生活の達人教室」とは・・・

地域とともに健康を科学し、健康づくりを進める信州大学が、大学、産業界、行政、市民の皆様が連携して、健康づくり・健康社会の構築を目指して取り組む、新しい地域連携活動です。詳しくは、<http://www.ken-tatsu.com> をご覧ください。

