

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



レンジで簡単！かぶの煮もの



【1人分あたり】

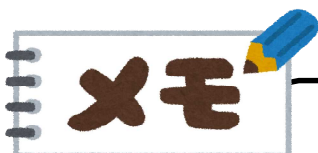
エネルギー： 17kcal
たんぱく質： 1.5g
脂 質： 0.1g
糖 質： 2.7g
食塩相当量： 0.8g

◎材料：(2人分)

かぶ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2個
かつをぶし 2.5g 入り小パック.. 1/2袋
塩こんぶ・・・・・・・・・・・・・・・・ 8g
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
ゆずの皮(干切り)・・・・・・・・・・ 少々

◎作り方

- ① かぶは皮をむいてたてと横に十字に切り込みを入れる。
- ② 器にかぶとを入れて、分量の水をかけ、かつをぶしと塩こんぶをのせて、ラップをふんわりかけて、やわらかくなるまであたためる。
(目安：レンジが500wであれば、かぶ 1 個につき 2～3 分)
- ③ かぶが柔らかく煮えたら、干切りしたゆずの皮をのせる。



★かぶのかわりに大根もおすすめです。その際は、レンジであたためる時間が異なりますので、様子を見ながら時々、くしなどをさしてやわらかくなるまであたためてください。

