



1日350gとろう!

時短!簡単!



野菜料理レシピ 3月

かぶは「日本書紀」にも記載があり、古くから食べられてきました。丸い実の部分の大半は水分ですが、ビタミンCやカリウムを含んでいます。また、消化酵素であるジアスターゼが含まれているので、胃もたれや胸やけに効果があるとされています。選ぶ際はハリがあって傷がなく、ひげ根が少ないものを選びましょう!

生姜香るかぶの和風ポトフ



< 材料 2人分 >

かぶ	2個	
白菜	1/8玉	
にんじん	1/2本	
舞茸	1/2株	
手羽元	4本	
A	水	400ml
	顆粒和風だし	小さじ2
	おろししょうが	小さじ1
	食塩	少々
サラダ油	大さじ1	

< 作り方 >

- ① かぶは茎を2cm程残して葉を切り、皮をむいて縦4等分に切る。白菜はざく切り、にんじんは乱切り、舞茸は食べやすい大きさにほぐす。
- ② 鍋に油を熱し、手羽元を焼き目が付くまで焼く。
- ③ ②の鍋に①、Aを加えて煮立ったら蓋をして野菜に火が通るまで煮る。

かぶのガーリックソテー



< 材料 2人分 >

かぶ	2個
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/6
こしょう	少々

< 作り方 >

- ① かぶは茎を2cm程残して葉を切り、皮をむいて8等分に切る。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをしき、にんにくを入れて火にかける。
- ③ にんにくの香りが立ってきたらかぶを加えて全面に焼き目が付くまで焼く。
- ④ 塩、こしょうで味付けをする。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
かぶのポトフ	233kcal	16.9g	16.5g	59mg	3.4g	1.7g
かぶのガーリックソテー	62kcal	0.3g	6.1g	7mg	0.5g	0.5g