



## かぶの含め煮 海老あんかけ



### 1人分

エネルギー	63kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	0.2g
塩分	0.9g

### <材料 4人分>

かぶ	500g	
海老	80g	
三つ葉	20g	
だし汁	2.5カップ	
塩	小さじ1/3	} A
みりん	大さじ1/2	
醤油	大さじ1	} B
みりん	小さじ1	
塩	小さじ1/5	
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ3	

### ●作り方

- ①かぶは皮をむき、茎の方に1cm程の深さに十文字に切り込みを入れ、だし汁にAの調味料を入れ、柔らかくなるまで10～15分程煮る。
- ②海老は殻をむき、背わたを抜いて1cm幅に切る。
- ③①のかぶを取り出し、煮汁を2カップにし、Bの調味料を加えて煮立て、さらに海老を加え、水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、きざんだ三つ葉をちらし、器に盛ったかぶにかける。

### ●栄養士一口メモ

- ・かぶにはアミラーゼなどの酵素が含まれ消化を助ける働きがあります。
- ・かぶの煮物は胃を刺激しない調理方法として理にかなっています。