



## かぶと油揚げの煮物



### 1人分

エネルギー	88kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	5.0g
塩分	1.3g

### <材料 4人分>

かぶ	400g
油揚げ	20g
めんつゆ	大さじ3
水	2カップ

### ●作り方

- ①かぶは2cmほど茎をつけて切り、皮をむいて縦4つ切りにする。葉は茹でて3cm位の長さに切る。
- ②油揚げは熱湯をかけ油抜きし、2等分にしてから三角に切る。
- ③鍋にめんつゆと水を入れて煮立ててから、かぶと油揚げを加えてコトコトと弱火で煮含める。葉を加えてひと煮する。

### ●栄養士一口メモ

- ・かぶの葉にはカロテンやカルシウム、ビタミンCなどが含まれているので、葉を捨てずに料理に上手に利用しましょう。
- ・油揚げを加えることで、味にコクがでます。