

# かぶのエビそぼろあんかけ



## ◆材料（2人分）

材 料	分 量
かぶ	160 g
エビ	60 g
だし汁	300 g
日本酒	10 g
みりん	12 g
食塩	1 g
しょうゆ	6 g
片栗粉	6 g
水	10 g

## 栄養量（1人分）

料 理 名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩
				糖質	食物繊維	
かつおのガーリック焼 アスパラ添え	186 kcal	22.9 g	4.8 g	6.2 g	1.3 g	1.6 g
かぶのエビそぼろあん	79 kcal	7.1 g	0.3 g	7.3 g	1.1 g	1.0 g

## <作り方>

- ① かぶは葉と茎を切り落とし、よく洗い、皮をむいて4等分する。
- ② 切り落とした茎を1cm切り、さっと茹でておく。
- ③ エビは背ワタと殻を取り、1cmにぶつ切りする。
- ④ 鍋にだし汁と①のかぶを入れて中火にかけて、沸騰したら落とし蓋をして弱火で煮含める。
- ⑤ かぶが柔らかくなったら、器に盛る。
- ⑥ ④の鍋に[★]の調味料と③のエビを入れて熱し、煮立ったら②の茎を混ぜ、水溶きした片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ⑤のかぶに⑥のエビあんをかける。

かぶの根にはビタミンCや分解酵素のアミラーゼが含まれており、胃もたれや胸やけの解消や整腸効果が期待できます。葉や茎にはβ-カロテン・ビタミンC・鉄・カルシウム・食物繊維が豊富です。捨てずに利用しましょう。

