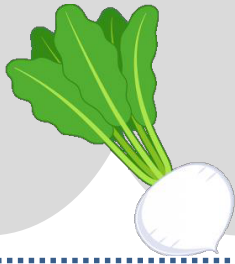


野菜まるごと！使いきりレシピ

～かぶ編～



作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！

かぶのナムル風(作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

かぶ(中)	1個
ごま油	大さじ1
中華だし	小さじ1/2
こしょう	適宜

●作り方

- ① かぶは薄い半月切りにする。
- ② 混ぜ合わせた中華だし、ごま油、こしょうとかぶを和えたらできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	77kcal	たんぱく質	0.8g	脂質	6.1g	カルシウム	25mg
鉄	0.3mg	食物繊維	1.5g	食塩相当量	0.5g		

かぶのすまし豚汁(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

かぶ(中)	1/2個
豚こま肉	40g
ごぼう	20g
にんじん	10g
こんにゃく	1/8枚
ごま油	大さじ1/2
※かつおだし	300ml
※醤油	大さじ1

●作り方

- ① かぶは薄めのくし切りにする。
- ② ごぼうは斜め薄切り、にんじんは短冊切り、こんにゃくは薄切りにする。豚肉は1口大に切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、ごぼう、にんじん、こんにゃくを炒める。
- ④ 全体に油がまわったら豚肉を入れる。豚肉の色が変わったらかぶを入れて炒め合わせる。
- ⑤ ※の調味料を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮たらできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	88kcal	たんぱく質	6.2g	脂質	4.3g	カルシウム	34mg
鉄	0.7mg	食物繊維	1.9g	食塩相当量	1.5g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

※裏面にもレシピが載っています。

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

かぶと鶏肉の甘酢炒め（作りやすさ：○）

●材料（2人分）

かぶ（中）	2個
鶏モモ肉	160g
しょうが	1かけ
サラダ油	大さじ1/2
※酢	大さじ2
※醤油	小さじ1
※砂糖	大さじ2
※塩	小さじ1/4

●作り方

- ① かぶは6等分のくし切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油、しょうがを入れ中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、焼き色がついたら裏返して反対を焼く。鶏肉を片側に寄せ、空いたところでかぶを焼き色がつくまで焼く。
- ③ ※を加えて炒め合わせたら、できあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	297kcal	たんぱく質	15.0g	脂質	14.6g	カルシウム	54mg
鉄	1.2mg	食物繊維	3.2g	食塩相当量	1.1g		

かぶの味噌マヨカレー炒め（作りやすさ：○）

●材料（2人分）

かぶ（中）	2個
豚こま肉	70g
サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1
※味噌	小さじ2
※マヨネーズ	大さじ1
※砂糖	大さじ1

●作り方

- ① かぶは薄めのくし切りにする。
- ② ※の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚こま肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったらかぶを入れて炒め、フタをして弱火～中火で2分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ カレー粉を入れて香りが出るように炒めたら、②の調味料を入れ、からめたらできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	210kcal	たんぱく質	10.2g	脂質	11.4g	カルシウム	72mg
鉄	1.9mg	食物繊維	4.4g	食塩相当量	0.8g		

かぶの豆知識

根の部分はカリウム・ビタミンC、葉の部分はカロテン・ビタミンB群・ビタミンCが多く含まれます。

<上手な保存方法>

球は葉を落としてラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存。

葉は水で濡らしたキッチンペーパーで包み、冷蔵庫の野菜室で保存。

参考：下ごしらえ便利事典

食材の知識と仕込みの基本 柴田書店

