



野菜を食べよう！

小かぶとえびの含め煮

材料(4人分)

・かぶ	280g
・むきえび(冷凍)	100g
・だし汁	180ml
A [・薄口しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1



作り方

- ①むきえびは水につけて解凍し、塩水で洗ってキッチンペーパーでしっかりと水気をとる。
- ②かぶは茎の部分を落とし、皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切る。茎に近い断面に竹串で小さな穴を開ける。
- ③耐熱容器にかぶの根に近い断面を下にして入れ、だし汁を注ぐ。蓋を軽くして電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ④えび、Aを加えてひと混ぜし、かぶを上下返す。再度、電子レンジ500Wで2分20秒加熱する。蓋をしたまま冷まし味を含ませる。

**おすすめ
ポイント**

電子レンジで簡単に調理できます。

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	49	kcal
たんぱく質	5.4	g
脂質	0.2	g
炭水化物	5.7	g
食塩相当量	0.9	g
野菜の量	75	g