

かぶの味噌田楽



材料（2人分）

かぶ 2個

味噌 大さじ1

みりん 小さじ1

砂糖 小さじ1

酒 小さじ2

好みでごま・ゆずこしょう・ゆずなど

作り方

- 1 かぶは乱切りにし、透き通るまで茹でる。
- 2 小鉢にAの調味料を入れ、電子レンジで温める（500Wで20秒）。
- 3 かぶに竹串を刺してアルミホイルに並べ、2をかける。
- 4 魚焼きグリル、オーブントースター等で味噌に焦げ目がつくまで焼く。
- 5 好みでごま、ゆずこしょう、ゆずなどをのせる。

《1人分の栄養価》
エネルギー 55kcal

塩分 1.1g

1人分の野菜量 90g

Cooking Point

かぶは好みの硬さに茹でてください。中が柔らかくなるまで茹でてでも歯ごたえが残るくらいに茹でてもいいです。

魚焼きグリルの場合、串が焦げないように、串をアルミホイルなどで覆うとよいでしょう。



対象：お酒のお共に！