

まるごとかぶの蒸しもの風



材料 【1人分】

かぶ	1 個
かぶの葉	10g
ポン酢	大さじ1/2
かつお節	少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 39 kcal



塩分 0.4 g

1人分の野菜 145 g

作り方

- 1) かぶは皮をむき、十文字に切り込みを入れる。かぶの葉は小口切りにする。
- 2) 耐熱皿にかぶの葉を敷き、その上にかぶをのせる。少量の水（分量外）を加え、ラップをして電子レンジで3分程度加熱する。
- 3) 竹串を刺して、火が通ったのを確認したら、ポン酢とかつお節をかける。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- お好みでのりや七味唐辛子をかけてもおいしいです。
- 3) の電子レンジで加熱後、水分が多く出た時は水分を除いてからポン酢をかけて下さい。
- 電子レンジの加熱時間はかぶの大きさにより異なりますので、調整してください。