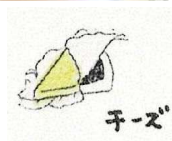


たっぷりチーズのかぶソテー



栄養成分表示

(1人分)

エネルギー 107kcal
たんぱく質 4.4g
脂質 7.9g
炭水化物 5.6g
食塩相当量 1.0g
カルシウム 152mg

材料	切り方	1人分	4人分
かぶの根	皮つき輪切り (1.5cm幅)	50g	大2個
かぶの葉	3cm	30g	大2個分
ぶなしめじ	小房に分ける	30g	1パック
油		小さじ1/2	小さじ2
塩		少々	小さじ1/5
こしょう		少々	少々
酒		大さじ1/4	大さじ1
しょうゆ		小さじ1/2	小さじ2
バター		25g	10g
ピザ用チーズ		10g	40g

【作り方】

- ① フライパンに油をしき、輪切りにしたかぶを入れ、中火で両面を焼く
焼き色がついたら、かぶの葉としめじを入れて炒める
- ② ★の調味料とバターを①に加え、ふたをして2～3分弱火で蒸し焼きにする
- ③ かぶがやわらかくなったら、かぶの表面にピザ用チーズをのせ、ふたをし1分程加熱して火を止める
- ④ チーズがほどよく溶けたら、出来上がり

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会