



かぶの力ニあんかけ

栄養士コメント

かぶには風邪予防に効果のあるビタミンCが豊富です。炭水化物などの消化を助ける酵素も含まれ消化が良く、風邪で弱ったときにおすすです。あんかけにし生姜を加えることで体を温めます。

作り方

- : カブは皮をむき乱切りにする。
- : 鍋にだし汁とカブを入れ火にかける。かぶが柔らかくなるまで煮る。
- : にしょうゆ、みりん、かに缶を加え、煮立ったら生姜、水溶き片栗粉をいれとろみをつける。
- : 茹でたかぶの葉を散らす。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	29 kcal
2. たんぱく質	2.4 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	4.8 g
5. カルシウム	21 mg
6. リン	38 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	10 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. かぶ・根	50	g
2. ずわいがに・水煮缶詰	10	g
3. かぶ・葉		適宜
茹でて刻んでおく。		
4. だし(かつお・昆布)	50	ml
5. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ
6. みりん	1/2	小サジ
7. 生姜・おろし	1/4	小サジ
おろす。		
<水溶き片栗粉>		
8. 片栗粉	1/4	小サジ
水小さじ1で溶く。		



(黄色い部分が範囲内です)