



Spring (春) メニュー

こかぶのねばとろ焼き

材料（2人分）

- ・こかぶ 150 g（いちょう切り）
- ・ごま油 5 g
- ・かぶの葉 50 g（1 cm幅）
- ・えのき 100 g（2.5 cm幅）
- ・(A)めんつゆ 小 1/2
- ・(A)白だし 小 1/2
- ・(B)大葉 2 g（千切り）
- ・(B)山芋 75 g（すりおろし）
- ・(B)梅干し 小 1 個（みじん切り）

作り方

1. フライパンにごま油をひき、こかぶを炒めて焼き目をつけて、別皿に移す。
2. フライパンにかぶの葉、えのきを入れて炒め、(A)を加える。
3. 1. 2. (B)を混ぜる。

ポイント

- ・一品料理や、ご飯にのせて食べるなど、様々な食べ方をできるように仕上げました。
- ・かぶの葉も使用することで、ビタミンやカルシウムを多く摂れるようにしました。

栄養価（1人分）

エネルギー	83kcal	カルシウム	90mg
たんぱく質	3.3 g	鉄	1.5mg
脂質	2.8 g	食塩相当量	0.9 g
炭水化物	13.8 g	野菜量	189 g