

作 っ て 簡 単

食 べ て 健 康

提 供 : 会 津 若 松 市 食 生 活 改 善 推 進 員

## 副菜「カブの蒸し煮」



エネルギー 38kcal／たんぱく質 3.3g／脂質 1.5g／炭水化物 2.6g／食塩相当量 0.6g 食物繊維 0.7g (1人あたり)

主 食	主 菜	副 菜
-	*	1

食事 バランス ガイド

柔らかくて食物繊維がたっぷりのカブ。今回は、すりおろして、しらす干しを加え、蒸してみました。

### 【材料・4人分】

カブ(中)5ヶ(250g)、しらす干し 30g、卵 1ヶ、塩指 2本ひとつまみ(0.7g)、こしょう少々、だし汁 1/2カップ、しょうゆ 小さじ 1

### 【作り方】

[1]カブは皮をむいて、すりおろす。

[2]お湯をかけたしらす干しと卵の白身を[1]に混ぜ、塩こしょうで味付けする。

[3]鉢状の器に入れ、真ん中をへこませてから湯気の上上がった蒸し器で5分くらい蒸す。

[4]蒸しあがったら真ん中のくぼみに、卵の黄身を落とし、しょうゆで味つけしだし汁をかける。

ここがポイント 仕上げに甘辛く煮たニンジンとホタテを周囲に飾ると、見た目も栄養のバランスもよいでしょう。(分量外)

平成6年7月1日号市政だより掲載料理から