

かぶのソテー 桜えびの甘酢あんかけ

1人分 I補給 - : 100kcal 塩分 : 1.2g

かぶの葉と桜えびはカルシウムを多く含み、骨粗鬆症予防に効果的です。

材料 (1人分)

かぶ 1 個 (90 g)
かぶの葉 4 本 (20 g)
サラダ油 大さじ 1/4 (3 g)
桜えび 5 g
だし汁 60 c c
砂糖 小さじ 1 (3 g)
濃口醤油 小さじ 1 (6 g)
酢 小さじ 1 (5 g)
☆片栗粉 小さじ 1 (3 g)
☆水 小さじ 1 (5 g)

作り方

- ①かぶは横 1 cm の厚さに切り、葉は小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱してかぶを入れて両面を 1 分ずつ焼き、一度取り出す。
- ③フライパンに残った油でかぶの葉と桜えびを炒め、だし汁・砂糖・濃口醤油・酢を加える。煮立ったら☆で水溶き片栗粉を作って加え、とろみをつける。
- ④器に①のかぶを盛り、③をかけて完成。

クッキングメモ

- ・かぶをソテーすることで甘味が増します。
- ・大根を代用しても良いですね。

