



# レンジで簡単！かぶの柔らかか蒸し

## 【材料（1人分）】

・かぶ	1個
・レンジ用の水	30cc
・人参	15g
・小松菜	1本
☆だし汁	150cc
☆酒	小さじ1
☆みりん	小さじ1
☆薄口しょうゆ	小さじ1
・片栗粉	小さじ1
・水	小さじ2

## 【作り方】

- ①かぶの上下を切り落とし、皮を剥いたかぶを耐熱皿に置き、水を加え、ラップをかけ電子レンジ600wで約10分間加熱する。
- ②人参と小松菜を細かく刻む
- ③爪楊枝が刺さるくらい柔らかくになったら、かぶの中をくり抜き、外側を器にのせる。
- ④くり抜いたかぶを細かく刻む。
- ⑤鍋に②と④と☆を入れ、柔らかくなるまで煮込む。柔らかくなら火を止め、水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまでかき混ぜる。
- ⑥器にのせたかぶに⑤をたっぷりとかける。

(1人分) カロリー108kcal 塩分1.5g



かぶに含まれるアミラーゼには、胃もたれ、胸やけを解消する働きや整腸作用があります。その他にも髪や皮膚の健康維持に役立つビタミンAや、風邪予防や疲労回復に役立つビタミンCが豊富に含まれています。

また小松菜には、ほうれん草よりも多くのカルシウムや鉄分が含まれています。