



# かぶと海老の炊き合わせ

すいはんき

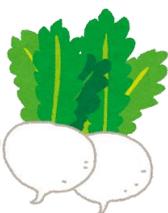


## 野菜図鑑 かぶ

消化酵素のアミラーゼの他にもビタミンCやカリウム食物繊維を多く含む。

かぶ葉にはカルシウムや鉄分も豊富

胃もたれ 胸焼け イライラの緩和に効果的



## 🍷 栄養成分

54kcal たんぱく質4.2g 脂質 0.2g 野菜摂取量90g

## 🍴 作り方

### [材料 (2人分)]

かぶ	170.0 g
えび	35.0 g
しょうゆ	2.50 g
みりん	10.0 g
だし	120.0 cc
酒	8.0 g
塩	0.1 g
かたくり粉	2.5 g
水	10.0 cc
かぶ葉	15.0 g
塩	0.1 g

①かぶは皮をむき縦半分になり葉は少しだけおこしておく。

かぶの葉はたっぷりのお湯に塩を入れてしんなりする位

塩ゆでをしてたっぷりの水に放ちアクをとり、3cmに切っておく。

②かぶと調味料とだしを入れて炊飯器で炊飯する。

③炊き上がったら海老を茹でたものを加えて保温する。

④深めの皿に盛り付けるか小鉢に盛り付けてかぶ葉を添える。