

主食

かぶの雑炊

[1人分] エネルギー：197kcal 塩分：1.9g たんぱく質：4.1g 脂質：1.9g 食物繊維：2.3g



材料 [4人分]

- 玄米ごはん：400g
- かぶ：1～2個
- かぶの葉：20g
- 油揚げ：1/2枚
- だし汁：4カップ
- 塩：小さじ1
- 醤油：小さじ1

作り方

1

かぶは7mm角に切り、葉は小口切りにします。油揚げは湯通しをしてから5mm角に切ります。

2

鍋にだし汁とかぶを入れて火にかけます。沸騰したら、ほぐした玄米ごはんとお揚げを加え、弱火で5～8分煮ます。

3

ごはんがふっくらしてきたら、かぶの葉を加え、塩、醤油で味を調えて器に盛ります。

[ワンポイントアドバイス]

- 季節ごとに色々な野菜で美味しく作れます。