

# ☆楽しくおうちごはん☆

## 《かぶと豚肉のあんかけ煮》



かぶは、ビタミンC（風邪予防）、カリウム（塩分の摂りすぎを調整する）、食物繊維（便秘予防）が多く、デンプンの消化を助ける消化酵素が含まれています。葉の部分は緑黄色野菜で、ビタミン類が多く、カルシウムや鉄分も含まれ、栄養たっぷりです。

### ◆材料◆（2人分）

かぶ（葉つき）	1/2個	
豚もも肉（薄切り）	50g	
かつおだし	1/2カップ	
A	酒	小さじ1/2
	砂糖	小さじ2/3
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ1/3
B	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ1

### ◆作り方

- ①かぶは皮をむき、食べやすい大きさに切る。  
かぶの葉は3cm幅に切る。  
豚肉は3cm幅に切る。
- ②鍋にかつおだし、かぶ（根）を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③豚肉を入れ、火が通ったらアクをとり、Aを入れ、かぶに透明感が出るまで煮る。
- ④かぶの葉を入れ、しんなりしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

### ◆1人分の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
73kcal	0.7g	70g