

## 冬野菜の生ふりかけ



### 【材料 作りやすい分量】

カブ	100 g
カブの葉	50 g
塩	小さじ 1/2
人参	30 g
生椎茸	50 g
オリーブ油	小さじ 1
麺つゆ (ストレート)	大さじ 1.1/2

### 【作り方】

- ① カブは皮ごと 5mm 角切り、カブの葉は塩小さじ 1/2 で板ずりをして塩を洗い流し、小口切りにする。人参と椎茸はみじん切にする。
- ② 鍋にオリーブ油を加え、人参を 1 分炒める。しんなりしたら椎茸を加えて 1 分炒める。更にカブとカブの葉も入れて 2 分炒める。
- ③ 野菜が柔らかくなったら麺つゆを加えて、水分が無くなったら出来上がり。

### ★ 1 人分の栄養価★ (1 人分：ふりかけ 1/5 とごはん 120 g の場合)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
冬野菜の生ふりかけ	219	5.0	1.2	34	1.4	0.76

かぶは実より葉の方が栄養価が高いです。  
捨てないで一緒に調理しましょう。  
葉は付けたまま保存すると、水分がどんどん奪われていくので、  
買って来たらすぐに切り分けて別々に保存しましょう。

