



【かぶのアーリオオーリオ】

材料(大人2人分)

調理時間
15分

かぶ	:2個(300g)
むきえび	:10尾(100g)
にんにくみじん切り	:1かけ(6g)
オリーブオイル	:大さじ2
塩	:0.5g
粗挽き黒こしょう	:少々

[1人前:エネルギー181kcal、たんぱく質10.3g、脂質12.2g、炭水化物6.1g、食塩相当量0.5g]

【作り方】

- ① かぶの実は半分に切って、7mm厚さのくし形に切り、葉の部分は3cm長さに切る。
- ② むきえびは背ワタを取って塩でもみ、水で洗って水気をふく。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、にんにくが色づいて香りが出てきたら、むきえびを加えて両面を焼く。
- ④ かぶの実を入れて全体をよく焼き、かぶの葉を加えて炒め合わせる。塩・こしょうで味をととのえ、器に盛る。



食育コラム ~旬の食材~

かぶは冬が旬の野菜です。根はやわらかな甘みと消化を助ける働きがあり、葉はビタミンCやカルシウム、βカロテンが豊富です。油と一緒に調理するとβカロテンの吸収率が高まり効率よく栄養を取り入れられます。根と葉を丸ごと食べることで、健康に役立つバランスのよい1品になります。

