

## 「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	かぶのきんぴら風
-------	----------

区分	副菜
調理時間	10分
季節	冬



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	52	0.6	129

材料 (2人分)	
食材・調味料	分量
かぶ	3個 (240g)
かぶの葉	1個分 (40g)
A 湯	1/4カップ
A 「ほんだし」	小さじ1
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	小さじ1
すり白ごま	小さじ1/2

作り方	1	かぶは皮をむき、8等分に切る。かぶの葉はザク切りにする。
	2	フライパンにごま油を熱し、(1)のかぶを入れて焼き目をつけるように焼く。
	3	(1)のかぶの葉を加え、混ぜ合わせたAを加えて炒め、水分がなくなったらすりごまを全体にからめる。

メニューのポイント	かぶやかぶの葉を使った人気の副菜レシピです。
-----------	------------------------

出典元「レシピ大百科」