

かぶのグリル そぼろ添え



それぞれで食べてもおいしいですが、かぶの葉に味をしっかりつけているので、一緒に食べるのがおすすめです。



1人分栄養価

エネルギー	94kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	5.5 g
食塩相当量	1.0 g

過去のレシピはこちらから

調理時間
35分位



野菜の量 (皮などを除く)

105 g / 350 g

(350 g は 1 日の野菜摂取目標量)

【材料 2人分】

かぶ (大きめ)	1 個	豚ひき肉	50 g
エリンギ	1 本	しょうゆ	小さじ2
かぶの葉	50 g	だし汁	1/2カップ
		サラダ油	小さじ1/2
A		片栗粉	大さじ1/2
A		水	大さじ1
		七味唐辛子	(お好みで)

【作り方】

- ① かぶは皮つきのまま、茎を2~3cm残して葉を切り落とし、よく洗い、くし形に切る。かぶの葉は1cm長さにり下茹でしておく。エリンギはスライスする。
- ② トースター(1000W)にかぶとエリンギを広げ、15分程度焼く。
- ③ フライパンにサラダ油を敷き、ひき肉をほぐしながら炒め、しょうゆ・だし汁を加え味を入れ、更にかぶの葉も加え、味をなじませ水溶き片栗粉でからませる。
- ④ ②のグリル野菜に③を添える。

【お問い合わせ】

千葉県印西市中央南1丁目4番地3
コスモスパレット パレットⅡ 2階
健康増進課 健康支援係
TEL 0476-33-3270

旬の野菜 ～かぶ～

★春の七草の「すずな」はかぶの別名です。1時間ほど干すと甘み、うま味が凝縮★

- 出回り時期…春（3～5月ごろ）と冬（10～1月ごろ）が旬となります。
- 選び方などのポイント…根の部分はツヤとハリがあり、ヒゲ根の少ないもの、きれいな丸のものを選びましょう。葉は緑が鮮やかでみずみずしいものがよいです。※日頃食べている部分が根になります。
- 栄養…カリウムやビタミンC、食物纖維、デンプンを分解する消化酵素のジアスター酶などが含まれます。葉の部分はβ-カロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富で緑黄色野菜に分類されます。

フレイル予防に必要な
栄養のポイント

孤食を避けて、家族や友人と共食

共食が多い人は、そうでない人と比べて、野菜や果物といった健康的な食品の摂取量が多く、インスタント食品や、ファストフード、清涼飲料水の摂取量が少ないことが報告されています。

きょうしょく
「共食」とは？

「誰かと一緒に食事をすること」を指します。「誰か」には、家族や、友人、親戚などが含まれます。



家族や友人と一緒に食事をすると会話が弾み、食欲が湧いてきます。
一人暮らしの人は、共食の機会を作ってみましょう。

「フレイル」について、
より詳しくはこちらから！

