

☆カブのかに玉あんかけ☆

■かぶを丸ごと使い、ふんわりかに玉あんかけをたっぷりかけて旬を味わってください！！



旬のかぶの甘味
を感じられる一
品です！！ふん
わりかに玉あん
で上品に☆

■ 1 人分 ■

110kcal

材料／2 人分

かぶ4個 かにの缶詰め1缶 しいたけ2枚 鶏がらスープの素1.5杯 水200cc
卵1ヶ 水溶き片栗粉小さじ2杯(同量の水で溶く) 塩少々

作り方 

- ① かぶは葉を切り、洗って皮をむいたら4等分に切る。しいたけも石づきを切り落とし4等分に。
- ② 鍋で湯を沸かし、かぶの葉としいたけをサッと茹でる。かぶは竹串が通るくらいになるまで茹でたらザルにあげ、水気をきる。
- ③ 鍋に水とスープの素を入れひと煮立ちさせ、かに缶・茹でたしいたけを加える。ここで塩味が足りなかったら塩で味を調える。
- ④ 一度火を止め、かき混ぜながらゆっくりと水溶き片栗粉を加え、最後に火を弱火にして溶き卵を回し入れたらフタをして蒸らし、卵が半熟になったら軽くかき混ぜる。
- ⑤ 皿にかぶとかぶの葉を盛り、上からあんをかければ出来上がり！

★旬の食材★  かぶ 

かぶの根には **ビタミンC**・**アミラーゼ**・**ジアスターゼ**・**食物繊維**が多く含まれています。

✦ **アミラーゼ** ➡ たんぱく質の消化を助ける

✦ **ジアスターゼ** ➡ デンプンの消化を助ける

食べすぎ・胃もたれ・食欲不振などに効果があり、**消化吸収を助ける働き**をします。

大根の成分とよく似ています！！

根は淡色野菜ですが、**葉**は緑黄食野菜なので、**ガン予防に効果の高い**

カロチン・**ビタミンC**・**鉄**・**カルシウム**・**カリウム**・**食物繊維**などが含まれ

ています。食べる時は葉も一緒に料理して食べると良いですね😊

🍄 **しいたけ** 🍄 も今が旬な食材です。しいたけには **ビタミンD** が多く含まれています。このビタミンDは **カルシウムやリンの吸収を良くするのに重要なビタミン**です！