



おうちで作ろう！元気食堂メニュー 肉や魚料理のつけ合わせに！

野菜とキノコをあわせて100グラム以上とれる1品です。
チーズ味でお子さんにもおすすめです。

たっぷりチーズのカブソテー

健康ポイント

- ◎チーズソテーはかぼちゃやズッキーニなどほかの野菜にも応用できます。
- ◎カブの葉などの青菜は油でいためることで苦みがなくなり食べやすくなります。



【材 料】 2人分

カブの根	1個分	A	塩	少々
カブの葉	1個分		コショウ	少々
しめじ	1/2パック		酒	大さじ1/2
油	小さじ1		しょうゆ	小さじ1
バター	5g			
ミックスチーズ	40g			

(1人分)

エネルギー 107kcal たんぱく質 4.4g 脂質 7.9g
炭水化物 5.6g 食塩相当量 1.0g カルシウム 152mg

【作り方】

1. カブの根は皮をむかずに1.5cm幅の輪切りにする。
2. カブの葉は3cmの長さに切る。しめじは石づきをとり小房に分ける。
3. フライパンに油と1を入れ中火で焼き、2を加えて炒め、Aの調味料とバターを加え蓋をして2～3分蒸し焼きにする。
4. カブが柔らかくなったら、チーズを上のにせ蓋をし、1分程度加熱したら完成。

