

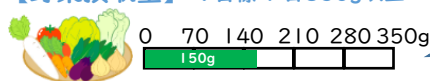
季節の野菜レシピ

# 『豆腐とかぶの ガーリック炒め』



冬が旬の“かぶ”は、甘味があって柔らかく葉まで全て食べられる野菜です。生でも食べられるので、炒めすぎて歯ごたえが無くならないよう注意しましょう。

【野菜摂取量】 \*目標 1日350g以上



1日の  
目標量の  
約2/5

## 栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
176kcal	12.1g	10.9g	10.4g	0.9g

## ○材料 (2人分)

木綿豆腐	200g
卵	1ケ
かぶ	240g
かぶの葉	60g
にんにく	1片
薄口しょうゆ	大さじ 1/2
バター	小さじ2

## ○作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ②かぶは皮をむいてくし切りに、葉はよく洗って2cmの長さに切る。  
にんにくは粗くみじん切りにする。
- ③フライパンにバターとにんにくを入れて火にかける。香りがついたら中火にしてかぶを炒める。
- ④3分程炒めたら、豆腐を手で一口大にちぎって入れ、かぶの葉も加えて強火で炒める。
- ⑤鍋はだにしょうゆを入れ、全体に混ぜたら溶きほぐした卵を加える。
- ⑥全体を炒め合わせ、火を止める。盛り付け、お好みで黒こしょうをかける。