



# 野菜を食べよう！

## かぶの彩り蒸し



### 作り方

- ①かぶは皮をむき、1cm角に切る。えびは背わたをとり、1尾を3つに切る。  
枝豆はさやから豆をとりだしておく。パプリカは1cm角に切る。干しいたけは水で戻し、1cm角に切る。
- ②①の材料をボウルに入れて、鶏がらスープ、干しいたけの戻し汁を入れ、味がなじんだら、片栗粉を混ぜ合わせ、蓋付の器に4人分に分ける。
- ③蒸気の上上がった蒸し器で20分位蒸す。

### 材料(4人分)

- ・かぶ 1個(250g)
- ・えび 8尾(80g)
- ・枝豆(冷凍) 50g
- ・干しいたけ 2枚(7g)
- ・黄パプリカ 1/3個(50g)
- ・片栗粉 大さじ3
- ・顆粒鶏がらスープ 小さじ2
- ・干しいたけの戻し汁 大さじ3

調理時間  
30分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	64	kcal
たんぱく質	4.0	g
脂質	0.7	g
炭水化物	11.5	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	91	g

### おすすめ ポイント

材料の色が活かされた5色の彩り豊かな一品です。  
調味料を控え、かぶの甘みが楽しめます。