

## おすすめレシピ

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

## 「まるごと！カブの肉詰め」

## ☆☆☆栄養情報☆☆☆

カブにはナイアシンと呼ばれるビタミンが含まれています。ナイアシンは二日酔いの原因となる「アセトアルデヒド」という有害物質を分解するのに役立ちます。またお酒を飲むほどナイアシンは消費されてしまうので、忘年会・新年会の時期におすすめのレシピです。

1人分あたり  
126kcal  
塩分 1.7g



## 【材料(2人分)】

	・カブ(1個 約 100g)	2 個
	・にんじん	15g
A	・豚ひき肉	50g
	・卵	1/2 個
	・パン粉	大さじ 1
	・しょうゆ	小さじ 1
	・塩コショウ	少々
B	・水	400cc
	・料理酒	大さじ 1
	・固形コンソメ	1 個
	・ブラックペッパー	少々
	・カブの葉	少々

## 【作り方】

- ① カブの皮をむき、厚さ1cm 程度を残して中身をくり抜きます。底は平らになるように切ります。
  - ② くり抜いたカブの中身とにんじんをみじん切りにし、カブの水分が飛んで半分くらいになるまで炒めて、冷まします。
  - ③ A を入れたボウルに②を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
  - ④ ①のカブに③を詰めます。
  - ⑤ 鍋に④のカブと B を入れ火にかけます。
  - ⑥ 沸騰したら蓋をしてカブが柔らかくなるまで、弱火で30～40分煮ます。(途中で水が少なくなったら、つぎ足してください。)
  - ⑦ カブの葉をさっとゆで、刻んだものを散らせて完成です。
- ★ 冷める際に味がしみ込むので一回冷まし、食べる際に再度温めて食べるのがおすすめです。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。 栄養士 川邊 純麗