

『かぶ』

3月から旬のかぶの根の部分に含まれる消化酵素であるアミラーゼは、胸焼けや胃もたれの解消・予防に効果があります。かぶの葉はβカロテンやV.E、V.K、鉄分、葉酸などが豊富に含まれています。

『かぶと豚肉の甘辛炒め』

豚肉に多く含まれている疲労回復の効果があるV.B₁も摂ることができる主菜です。歓送迎会が多くなるこれからの季節におすすめのメニューです。

【材料（2人分）】

かぶ・・・3個
豚肉肩ロース細切れ・・・120g
塩コショウ・・・少々
酒・・・大さじ1
醤油・・・大さじ1/2
みりん・・・大さじ1/2
砂糖・・・小さじ1
白ごま・・・少々
片栗粉・・・小さじ1/2



【作り方】

- ① かぶを横半分幅5mmにスライス、かぶの葉をざく切り、豚肉肩ロース細切れは塩コショウしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れ中火で炒める。
- ③ 火が通ったら、かぶ・かぶの葉を入れ2～3分炒める。
- ④ ボウルに酒・醤油・みりん・砂糖・白ごま・片栗粉を合わせる。
- ⑤ フライパンに④入れ、中火でさっと絡め完成。

エネルギー（1人分）：170kcal 食塩：1.0g