

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 170

## カブの小女子炒め

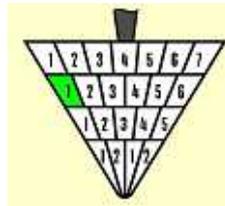
(調理時間 約10分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会

### 1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ

エネルギー	125 kcal
タンパク質	4.4g
脂質	5.9g
塩分	2.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

白カブ...	大2個
小女子...	30g
油...	大さじ1弱
しょう油...	大さじ1と1/2
みりん...	大さじ2
カブの葉...	適量(色合い)



レシピ提供者から...

ひとこと

カルシウム豊富で簡単に出来、  
お年寄りにも好評です。



作り方

カブをスライスする。カブの葉はゆでてみじん切りにする。  
油を鍋に入れ、カブと小女子を中火で炒める。  
しょう油、みりんを入れて味をなじませる。  
ゆでたカブの葉を、色合いを見ながら入れる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。