

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

とろとろの食感と優しい味つけ
かぶのそぼろあん煮

レシピ 49



栄養価 (1人分)

エネルギー.....132kcal
たんぱく質.....6.8g
脂質.....7.3g
炭水化物.....11.7g
食物繊維.....2.1g
食塩相当量.....1.2g

材料 (2人分)

かぶ.....(4個) 280g
豚ひき肉.....60g
油.....(小さじ1) 4g
しょうが(すりおろし)
.....(小さじ1/2) 3g
こいくちしょうゆ
.....(小さじ2) 12g
酒.....(小さじ2) 10g
A 和風だし(顆粒)
.....(小さじ1/2) 1.5g
砂糖.....(小さじ1) 3g
かたくり粉.....(小さじ2) 6g
溶き水.....(大さじ1) 15mL

調理時間

約15分

材料費 (1人分)

約130円

つくりにかた

- ① かぶを洗い、茎を少し残して皮をむき、4つに切る。
- ② フライパンに油を熱してしょうがを炒め、豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ かぶを加えて軽く炒め、材料がかぶる程度の水(分量外)とAを加え、アルミホイルで落としふたをして2~3分煮込む。
- ④ 水溶きかたくり粉でとろみをつける。

おすすめ



かぶは「すずな」ともよばれ、春の七草の一つです。淡白な味でやわらかく、収穫が寒い時期であるほど甘味が増します。根の部分はだいこんとほぼ同じ栄養価で、ビタミンCやカリウム、辛味成分のイソチオシアネートや消化酵素を含んでいます。葉は緑黄色野菜で栄養価が高いため、捨てずに使いましょう。今回は葉を使ったレシピも紹介しています。

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

豊富な栄養素をまるごと活用！

かぶの葉としらすのふりかけ

レシピ 50



栄養価 (1人分)

エネルギー.....73kcal
たんぱく質.....8.9g
脂質.....2.7g
炭水化物.....3.7g
食物繊維.....1.5g
食塩相当量.....2.0g

材料 (2人分)

かぶの葉.....(4個分) 100g
しらす干し.....60g
ごま油.....(小さじ2) 8g
和風だし(顆粒)
.....(小さじ1/2) 1.5g
A みりん.....(小さじ1) 6g
こいくちしょうゆ
.....(小さじ1) 6g

調理時間

約 15分

材料費 (1人分)

約 40円

つくりかた

- ① かぶの葉は洗って細かく切り、ポリ袋に入れて食塩(分量外)を少々加えてよくもみ、水分が出たら絞っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、パチパチと音がしてきたら、しらす干しとかぶの葉を加えて炒める。
- ③ Aを加えて水分がなくなるまでしっかりと炒める。皿に盛り、好みで七味唐辛子や一味唐辛子をふる。

おすすめ

ポイント

かぶの葉は緑黄色野菜です。β-カロテンやカルシウム、鉄、葉酸、食物繊維が多いため、料理に活用しましょう。炒めもののほか、細かくきざんで汁ものや浅漬けに加えたり、きざんでから冷凍保存しておいてもよいです。細かくきざむことで繊維を気にせず食べられます。