

副 菜

献立名： かぶの昆布茶和え

電子レンジで簡単調理！

●材料（4人分）

かぶ	200 g
かぶの葉	40 g
昆布茶	4 g
ツナ缶	40 g
しょうゆ	小さじ1と1/2
練り辛子	小さじ1

●作り方

- ① かぶは5mm厚さのいちよう切りにし、耐熱容器に入れ、昆布茶を振る。
- ② ①にラップをし、600wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ かぶの葉はさっと茹で、1cm長さにする。
- ④ ②、③、汁をきったツナ缶、しょうゆ、辛子をよく混ぜる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
45	2.5	2.4	1.0