

山ノ内町の減塩レシピコンテスト “グランプリ作品”

料理名 焼きかぶ



使用した減塩調味料



ヤマキ 減塩白だし

材料・分量

(2) 人分

- ・大きめのかぶ (今回は1個)
かぶの茎 あわせて200g
- ・サラダ油 大さじ1くらい
- ・減塩白だし 1袋(8g)



作り方

- ① かぶは皮をむき輪切りにする
- ② 包丁で、たてよこに筋目を入れる
- ③ かぶの茎は細かく刻む
- ④ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、かぶを両面焼く
- ⑤ かぶに焼き色がついたら茎を入れ炒める
- ⑥ 減塩白だし1袋を上からふりかける

1人分あたり:

エネルギー 72kcal

たんぱく質 1.2g 脂質 5.0g

食塩相当量 1.3g

味の感想

野菜の甘味が強く感じられ、
かんだ時にジューシーな野菜エキスが
出てきます。かぶは、煮てもおいしいですが、
焼いてもおいしいです。

応募者 : **かっちゃん**