

野菜料理をプラス1品！ ～月見かぶら～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

かぶ（4個）	280 g
顆粒ブイヨン	6 g
水	500 ml
スライスチーズ	2枚
パセリ	少々



※ブイヨンのかわりに、コンソメや鶏ガラスープの素でもよいです。

※パセリは乾燥パセリでも代用できます。

【作り方】

- ①かぶは皮をむいて、底に十字に包丁を入れる。パセリはみじん切りにする。
- ②鍋にかぶを並べ、ブイヨンと水を入れる。落し蓋をして沸騰したら弱火にし柔らかくなるまで煮る。
- ③器にかぶを盛り付け、スライスチーズを1/2枚ずつかぶせる。
- ④煮汁をかけ、パセリを中央に飾る。

栄養士からの ワンポイントアドバイス

かぶは、包丁で十字に切り込みを入れることで、味が短時間で染み込みやすくなります。緑黄色野菜に含まれる葉の部分は、カルシウム、鉄、ビタミンCなどを含みますので、葉の部分を少し加えるのもおすすめです。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
64	2.5	2.4	3.8	73	0.8
kcal	g	g	g	mg	g