

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 2 3 4

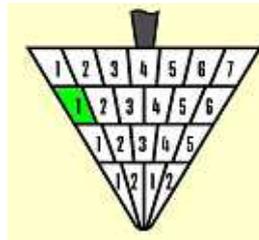
まるごと こかぶ

(調理時間 約5分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

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	20 kcal
タンパク質	1.0 g
脂質	0.4 g
塩分	0.6 g

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

こかぶ... 150g

みそ... 10g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・旬のかぶはとてもみずみずしいのでそのままが一番!
- ・かぶは小さいものなら、切らずにそのままみそをつけていただいても良いです。大きめのものなら、食べやすい大きさに切ります



作り方

かぶの皮をむき、くし型に切る。

味噌を付けていただく。

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。