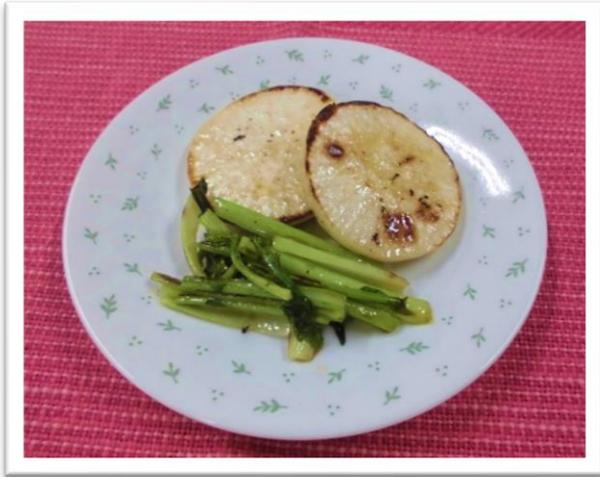


# かぶのステーキ



## 【材料（4人分）】

かぶ(葉付き)・・・2個

オリーブ油・・・小さじ2

塩・・・小さじ1/2

## 【作り方】

① かぶは皮をむき、厚さ1cm程の輪切りに、葉はざく切りにする。



② フライパンにオリーブ油を熱し、かぶを並べて上下を返しなが  
ら全体に焼き色がつくまで焼く。途中で葉を加え、炒める。  
最後に塩をふる。



## 料理のポイント

かぶは、くし切り等好みの切り方にしてください。

(1人分の栄養価：エネルギー43kcal、たんぱく質0.8g、食物繊維1.9g、食塩相当量0.8g)