

かぶの塩こうじ焼き



材料・下準備(2人分)

- かぶ …………… 2個 : くし形切り
- かぶの葉 …………… 40g : 3cm長さに切る
- 塩こうじ …………… 小さじ1
- ごま油 …………… 小さじ1

Point

塩こうじが、かぶの葉のほろ苦さと実の甘さを引き立てます。

作り方

- ① かぶ・かぶの葉・塩こうじを合わせ、5分程度置く。
- ② ①にごま油を合わせて、ホイルの上に並べる。
- ③ オーブントースター(1000W)で6分程度加熱する。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
40kcal	0.8g	1.6g	0.3g

