

かぶの香味和え

副菜



1人当たり
エネルギー：50kcal
塩分：0.6g

【材料 2人分】

- ・かぶ 2個
- ・かぶの葉 2個分
- ・塩 少々
- ・かつお節 少々
- ・ごま 大さじ1
- ・和風ドレッシング 大さじ1

【作り方】

- ① かぶは皮をむいて半月切りにし、塩水に5分漬けて、水で洗い水気を絞る。
- ② かぶの葉は小口切りにし、①と混ぜる。
- ③ ②にごまと和風ドレッシングを加えて和える。
- ④ 盛り付けし、かつお節をのせる。

かぶの根と葉

かぶの根の部分には、でんぷん分解酵素の「アミラーゼ」が含まれ、胸焼けや胃もたれの解消・予防に効果があります。

葉の部分には、皮膚を健康に保つβ-カロテンや美肌作りや免疫強化に役立つといわれているビタミンCが含まれています。

◎ 保存方法 ◎

葉から水分が蒸発してしまうので、かぶは根と葉を切り分けて別々に保存します。

保存期間：根は約1週間、葉は2～3日。