☆かぶと人参のビタミンサラダ☆

かぶの食感と優しい甘みが、人参とかぶたっぷりのドレッシングと相性バッチリ♪

1人分
151Kcal

かぶは4・5月と10月～11月に旬がありますが、特に晩秋からのものが糖度が増して美味しくなります★

材料／2人分

かぶ60ｇ　人参20ｇ　しらす大さじ1　酢またはレモン汁少々
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【人参すりおろし20ｇ　かぶすりおろし30ｇ　オリーブオイル大さじ2　酢大さじ1
しょうゆ大さじ2　砂糖大さじ1/4】

作り方

① かぶと人参は皮をむいて皮むき器で薄くスライスし、酢を少しかけてなじませておく。
② かぶと人参のすりおろしたものと、調味料すべて入れて混ぜ合わせる。
③ ①を器に盛り、ドレッシングを上からかけ、しらすをのせたら出来上がり！！

★★ワンポイント★★★★★★★★★
人参にはビタミンC酸化酵素(アスコルビナーゼ)というビタミンCを壊す酵素が含まれています。
手を加えると、自身のみではなく合わせた野菜のビタミンCの効果をも弱めるので、調理する時はレモン汁や酢を加えて酵素の働きを止めましょう☆

★旬の食材★　かぶ

根と葉ではそれぞれの栄養成分がたっぷりです☆

根

ビタミンCは熱に弱いので、水溶性のビタミンCやアミラーゼ(タンパク質の消化を助ける)を摂取するには、サラダや和え物、漬物などの生食すると良いでしょう☆

葉

カリウム・カロテン・ビタミンC・も多く含まれてます!
葉も細かく切って、しらすと一緒に甘辛く炒め、ごはんにかけたり、味噌汁・スープなどにも入れて、たくさん食べましょう!

100ｇあたり	カルシウム		鉄分
牛乳	110ｇ	ほうれん草	2.0ｇ
かぶ・葉	250ｇ 2倍の量が含まれます！	かぶ・葉	2.1ｇ 約同量含まれます！

メディカルプラザ札幌健診クリニック　管理栄養士　小倉絵美