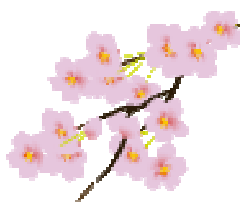


☆かぶとはるさめのナムル風カニサラダ☆

★生で食べるとみずみずしくて柔らかい旬のかぶ★はるさめを加えて食べ応えもばっちり！ごま油香る主役サラダです。



1人分

164kcal



今回使用したかぶは、葉が付いていないものでしたが、付いているものは作り方②の人参と一緒にゆで、細かく切ってサラダに入れると彩りも良く美味しくなります☆

材料／2人分

かぶ 185g(2ヶ) 人参 70g(1/4本) はるさめ 50g かにの缶詰 100g(1缶) 塩 小さじ 1/2

[A]ごま油 大さじ 1/2 しょうゆ 小さじ 1/4 こしょう 少々

作り方

- ① かぶは皮をむき、スライサーで薄く切り、塩 小さじ 1/2 をふってもみ込み、しんなりさせておく。
- ② はるさめは時間通りにゆで、人参は細切りにしはるさめのゆで上がる 2 分前に一緒に入れてゆでる。
- ③ ②がゆで上がったら水にとり、しっかりと水気を切っておく。
- ④ かぶ・はるさめ・人参・かにの缶詰(汁をよく切ったもの)を合わせたら、ごま油・しょうゆで味つけをし、最後にこしょうで味を調えたら出来上がり！



★旬の食材★ **かぶ** ～かぶの旬は春と秋です。春のかぶは繊維質が少なく、柔らかくてみずみずしいのが特徴です！

葉の部分は緑黄色野菜で、実よりも栄養価が豊富です。

カロテン・ビタミン C・カルシウム・食物繊維・葉酸・鉄分を多く含むので、この時期には乾燥肌に効き目があり、イライラ解消や貧血予防などの効果も期待出来ます。

かぶは何と言っても、生で食べるのがおすすめ！！

というのも、水に溶けやすいビタミン C が多く含まれており、生で食べると最も効率よく摂取できるからです。

ジアスターゼ

カブの根の栄養素は大根に似ていて、でんぷんの消化を助ける酵素(ジアスターゼ)が多く含まれているので、食べすぎや胸焼けに効果があります。

イノチオシアネート

辛味成分のイノチオシアネートが含まれ、消化を助けたり、血栓防止、ガン予防にも役に立ちます。

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

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！