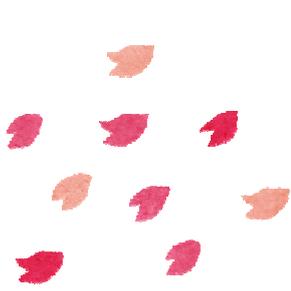


☆かぶとしらすのサイコロサラダ☆

■甘くて美味しい旬のかぶときゅうりの食感が楽しい、シンプルで美味しい素材を活かしたサラダです☆



1人分

91kcal



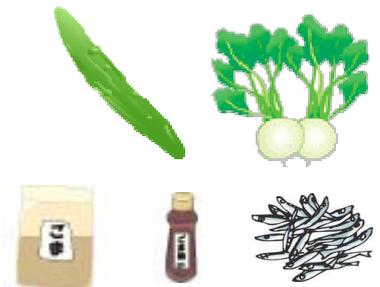
かぶは、実よりも葉の部分にカルシウム・カロテンなど多くの栄養素が含まれています。

材料 / 2人分

かぶ 180g(大きい1ヶ) きゅうり 100g(1本) しらす干し大さじ2
塩小さじ1/3 ごま油大さじ1/2 韓国のり4枚 白ごま小さじ1

作り方

- ① かぶは皮をむき、サイコロ状に切る。きゅうりも同じく切る。
- ② ①に塩をふり、もんで塩をなじませる。
- ③ ②にごま油・ちぎった韓国のり・しらす干し・白ごまをかけて和えたら出来上がり！



旬の食材

かぶ

かぶは10~12月と3~5月が旬です。春のかぶは柔らかくて美味しいです！

葉は、実に比べると**4.5倍ものビタミンC**を含みます。ビタミンCが足りなくなると血管や皮膚、骨がもろくなります。



葉は、実に比べると**10倍ものカルシウム**を含みます。カルシウムは、骨粗しょう症を防ぐ重要なミネラルです！

↓↓今回使用したしらすとかぶの葉を炒めて、もう一品！栄養たっぷりの葉もおいしく食べましょう☆↓↓



使いきりレシピ ~かぶの葉の炒め物~

- ① かぶの葉は、5cm幅に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、にんにくを入れ、香りが出てきたら、かぶの葉・しらす干しを入れてさらに炒める。
- ③ 塩・しょうゆで味を調えたら出来上がり！

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！！