

かぶと鶏肉のさっぱりポン酢醤油和え



～材料/2人分～

・かぶ	1ヶ(130g)
・かぶの葉	1ヶ分(25g)
・鶏もも肉	150g
・酒	大さじ1
・油揚げ	1枚(50g)
・きゅうり	1本(100g)
・みょうが	2本(35g)
・しょうが	10g
・ポン酢 [a]	小さじ2
・レモン汁	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1

1人分

295kcal

- ①かぶは、皮をむき16等分に、葉の部分は小口切りにする
- ②鶏肉は一口大に切り、深めの耐熱皿に並べて酒をふりかけ、ラップをしてレンジで2分程加熱する。加熱が終わっても冷めるまでラップをはずさず中まで熱を通す
- ③きゅうり・みょうが・しょうがを千切りにする
- ④油揚げを千切りにし、クッキングシートの上に並べ、かりっとするまでオーブンで焼く
- ⑤ボウルに、ポン酢 [a] の材料を入れて混ぜ、すべての材料を入れて混ぜ合わせたら出来上がり！

かぶには、旬が春と秋にあります。

秋は甘く、春は、柔らかくてみずみずしい食感が特徴です！

かぶの白い部分は、生で食べるのがおすすめ！

かぶに含まれるビタミンCには、**美肌・美白・疲労回復**に効果があります。ただし、水に溶けやすいため**生食するのが効果的**です！



かぶの葉の部分は、炒めるか、スープにして食べるのがおすすめ！

油と一緒に炒めることで吸収が良くなるβ-カロテンや、水溶性のビタミンCは水に溶け出すのでスープでしっかりと摂取しましょう！

かぶの葉は緑黄色野菜なので、栄養価が高い部分です。

- ・β-カロテン・・・免疫力UP,乾燥から肌を守る
- ・ビタミンC・・・美肌効果
- ・ビタミンB1・・・疲労回復
- ・カルシウム・・・骨粗鬆症
- ・ビタミンB2・・・皮膚や粘膜を正常に保つ