



# おうちで作ろう！元気食堂メニュー

かぶは1年を通じて手に入りやすい食材ですが、旬は春と秋です。春のかぶは軟らかくみずみずしいのが特徴です。梅の酸味とおかかの旨味でさっぱりとおいしくいただける1品です。

## かぶの梅おかか和え

### 健康ポイント

- ◎かぶの根に含まれるビタミンCは、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。ビタミンCは熱に弱いので、根は生で食べるのがおすすめです。
- ◎ また、かぶの葉や茎には、ビタミンKと葉酸が豊富に含まれます。このメニューには使用していませんが、さっとゆでておくと汁物の具などに入れて無駄なく使えます。



### 【材 料】 2人分

かぶ（根）	中1個	A	梅肉（チューブ）	小さじ2/3
かぶ（茎）	中1個分		しょうゆ	少々
塩	少々		かつおぶし	少々
砂糖	小さじ2/3		だし汁	小さじ2

### 栄養価 (1人分)

エネルギー 16kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g  
炭水化物 3.7g 食塩相当量 0.6g

### 【作り方】

- ① かぶはスライサーで薄切りにし、茎は3mmに切る。
- ② ボウルに①を入れ塩を振り、よくもんで、5分程置く。
- ③ Aの調味料をよく混ぜておく。
- ④ ②を固く絞ったら水気をきり、砂糖をまぶしてよく和える。
- ⑤ ③を入れてさらに和えて出来上がり。

