

食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「地元の食材を食べましょう」～

かぶ

多く含まれる成分

ビタミンC、アミラーゼ（消化酵素）

期待できる効果

整腸作用、解毒作用

選ぶポイント

- ・光沢があって実が丸く、固くしまっている。
- ・葉がみずみずしく色鮮やかなもの。
- ・葉の付け根がきれいなもの。

保存方法

- ・葉つきのままでは水分が蒸発するため、葉を切りとる。
- ・ラップでくるむか、濡れた新聞紙で包んでナイロン袋に入れ冷蔵庫に保存する。



かぶの梅肉あえ

材料（2人分）

かぶ	1個
塩	小さじ1
梅肉	1個分
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① かぶを半月切りにし、塩もみをして水気をしっかり切る。
- ② 梅肉と（梅干しの種を除き刻んだもの）みりん、砂糖、しょうゆを合わせておく。
- ③ ①のかぶを②でさっくり混ぜて出来上がり。

かぶはアクが少ないため、和・洋どちらでもおいしく食べられます。熱に弱いビタミンCを生かすなら、生で食べるのがオススメです。サラダや和え物にすると良いでしょう。余ってしまったものは、漬物にすると良いでしょう。葉は緑黄色野菜で、カロテン、ビタミンC、鉄、カルシウム、食物繊維など含んでいます。葉は他の葉野菜と同じく、炒め物、煮物、和え物などに使いましょう。

食生活改善推進員

赤島 磨智子さん



Proud!
Japan

東北関東大震災の復興を支援しよう