



簡単・ヘルシーレシピ



カブは部位ごとに含まれる栄養素の違いから、根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜に分類されます。葉にはビタミンCが多く含まれており、コラーゲンの生成や鉄分の吸収を助けます。この時季のカブは栄養豊富で柔らかいので、葉も皮も使い切りましょう。

VOL.172 カブと油揚げのすり流し

1人分の栄養価 エネルギー46kcal、食塩相当量1.0g



材料(4人分)

カブ……………小4個(350g)
油揚げ……………1枚
水……………600ml
和風だし(顆粒)^{かりゆし}……小さじ1
みそ……………大さじ1
カブの葉……………15g

作り方

- ①油揚げは3mm角に切り、カブはよく洗って皮ごとすりおろし、カブの葉は小口切りにする。
- ②鍋に水、和風だし、すりおろしたカブを加え、中火にかける。
- ③沸騰したらあくを取り除き、油揚げを加え、弱めの中火で5分加熱する。
- ④火を止め、みそとカブの葉を加え再び火にかけて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤火を止め、器に盛り付けたら完成。

閼旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康づくり課成人保健班内)