



カブには、免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれており、疲労回復や風邪予防が期待できます。また、コラーゲンの生成にも関わるため、肌荒れ予防にも効果的です。生で食べると効率良く摂取できるので、サラダや酢の物にするのがお勧めです。

vol.184

カブとちくわの酢の物

1人分の栄養価 エネルギー90kcal、食塩相当量0.8g



材料(4人分)

カブ……………中4個(480g)
ちくわ……………小4本(80g)
酢……………100ml
だし汁……………100ml
A 砂糖……………大さじ3
塩……………小さじ1
いりごま……………大さじ1

作り方

- ①カブは、葉と根に切り分ける。
- ②カブの葉は1分半ゆでた後、水気を絞って小口切りにする。
- ③カブの根は、皮付きのまま1mmのちょう切りにする。
- ④ちくわは小口切りにする。
- ⑤ボウルに②～④と混ぜ合わせたAを入れて、あえる。
- ⑥皿に盛り付け、いりごまをかけたら完成。

岡旭市保健推進員協議会中央支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)