



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.97

カブと柿の納豆あえ

1人分の栄養価 エネルギー80kcal、塩分0.5g



材料 (4人分)

カブ(またはダイコン) 2~3個
柿 1個
納豆 1/2パック
カニかまぼこ 2本
酢 大さじ5
砂糖 大さじ1強
しょうゆ 小さじ1
キムチの素 小さじ1

A

カブは秋から冬にかけてが旬の野菜です。ダイコンに似ていますが、甘みが強くなめらかな食感が特徴です。サラダやあえ物、漬け物などにすると程よい歯ごたえが味わえ、煮物や汁物では軟らかい食感と優しい甘さが引き立ち、いろいろな味わいが楽しめます。

作り方

- ①カブと柿は洗った後、食べやすく薄切りにし、水気を切っておく。
- ②カニかまぼこを刻み、納豆とAを混ぜ合わせておく(ひき割り納豆だと混ぜやすい)。
- ③②に①を加えて混ぜ合わせ、15分ほど置いて味をなじませる。

岡旭市保健推進員協議会 (☎63-8766・健康管理課
予防班内)