

かぶのゆず香和え

〈材料／2人分〉

かぶ……………140g
かぶの葉……………20g
塩……………小さじ1/4(1.5g)
A { ゆず果汁……………小さじ1(5g)
酢……………小さじ2(10g)
砂糖……………大さじ1(9g)
ゆずの皮(千切り)……………少々



〈作り方〉

- ①かぶは2～3mm厚さのちょう切り、葉は細かく切る。
塩をふってしばらくおき、水気を絞る。
- ②Aを合わせ、①を和える。ゆずの皮をのせる。



〈メモ〉

- ・ゆずのない時期は、ポン酢で代用できます。
- ・ゆでたかぶでも作れます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 36kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.1g 炭水化物 7.4g 食塩相当量 0.8g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課