

かぶと大葉の重ねサラダ～アツアツごま油がけ～

1人分
98kcal

材料/2人分

- ・かぶ 1ヶ(120g)
 - ・かぶの茎 40g
 - ・大葉 10枚(10g)
- [a]
- ・みりん 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・ごま油 小さじ1/2
- [b]
- ・すりおろししょうが 小さじ1
 - ・ごま油 大さじ1
 - ・塩 ひとつまみ



作り方

- ① かぶの皮をむき、2mm位の厚さに切る
- ② ボウルに [a] の材料を入れて混ぜ合わせ、砂糖が溶けきれないようにであればレンジで加熱し冷ましておく。
- ③ ②に大葉を入れて、味を馴染ませる
- ④ 皿に、①のかぶと、③の大葉を交互に並べる
- ⑤ フライパンに [b] と、細かく刻んだかぶの茎を入れてアツアツに熱し、④の上からかけたら出来上がり！

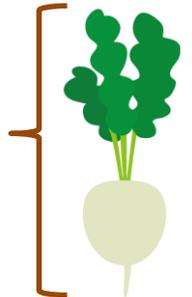
かぶは、春と秋に旬を迎えます。

10～12月にとれるかぶは、甘みがあり美味！

根と葉の両方に含まれる
辛み成分

「イソチオシアネート」

には、**血栓予防**や**解毒作用**があります。



葉にはβ-カロテンやビタミンB1、B2、C、カルシウムが豊富に含まれています。

β-カロテンは、抗酸化力を持ち、老化やがんの抑制に働きます。

葉に含まれるβ-カロテンは、油と一緒に摂取することで吸収率がUPします！



胚軸には、ビタミンC、カリウム、ジアスターゼ(消化酵素)が豊富に含まれています。

★**ジアスターゼ**…胃もたれ、胸やけに効果的

★**ビタミンC**…風邪の予防や、疲労回復、肌荒れに効果的！ですが水に溶けやすいビタミンCなので、生で食べるのが良いです。