



# かぶの塩昆布サラダ

## 栄養士コメント

カブの根には風邪予防に効果的なビタミンCが含まれています。また、葉は緑黄色野菜で粘膜の保護をしてくれるビタミンAが豊富です。

サラダにする場合、塩で揉んで柔らかくすることが多いですが、茹でることで、余分な塩分をカットしました。

## 作り方

かぶの根は薄くスライス、かぶの葉は5cm程の長さに切る。

かぶの根と葉をそれぞれ茹でて水分をよくきる。

と調味料を混ぜ合わせる。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	28 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	1.5 g
4. 炭水化物	3.6 g
5. カルシウム	65 mg
6. リン	24 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	46 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	26 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. かぶ・根-----	50	g
2. かぶ・葉-----	20	g
<調味料>		
3. マヨネーズハーフ-----	1	小サジ
4. 塩昆布-----	1	g
5. 白ごま-----		少々



(黄色い範囲内です)