



かぶの酢の物

栄養士コメント

かぶやラディッシュはビタミンCを豊富に含みます。塩もみの代わりにサッと茹でることで減塩の工夫をしました。甘味は砂糖よりはちみつの方が少量で甘味を感じることができるため使用しました。(はちみつ小さじ1と砂糖大きじ1でほぼ同じ甘さだそうです。)



作り方

- ①かぶは皮をむき、スライサーを用いて薄くスライスする。大きい物は1/2か1/4に更に切る。
- ②鍋に適量の水を入れ加熱し、沸騰したら①のかぶを入れ、サッと火を通す。(目安はかぶが少し透けるくらい)ザルにあげ水気を切る。
- ③ボールに②のかぶと酢、はちみつを入れ、混ぜ合わせる。冷蔵庫で味が馴染むまで冷やすとより美味しいです。

成分値 (1人分)

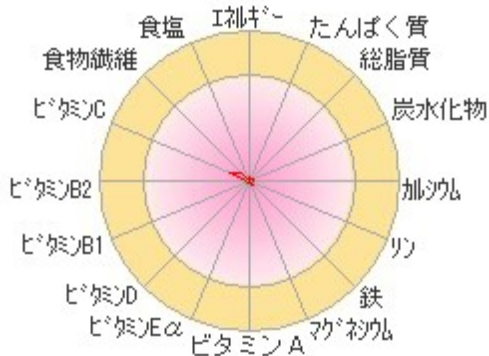
摂取値 単位

1. エネルギー	41 kcal
2. たんぱく質	0.7 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	10.0 g
5. カルシウム	23 mg
6. リン	20 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE α	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	17 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. かぶ・根	50	g
2. ホースラディッシュ	10	g
3. 酢・穀物酢	1/2	大サジ
4. はちみつ	1	小サジ



(黄色 範囲内です)