

11月のレシピ

【副菜】野菜100g

かぶの浅漬け

【1人分栄養価】 エネルギー25kcal
たんぱく質0.7g 食塩相当量0.6g



材料【4人分】

かぶ	3個 (300g)	昆布	4g
かぶの葉	40g (1束)	塩	2.4g
にんじん	60g (1/3本)		

【作り方】

- ①かぶはよく洗い、いちちょう切りにする。
かぶの葉は3cmくらいに切る。
- ②にんじんは千切りにし、電子レンジ
(500W)に1分程かけておく。
- ③昆布はキッチンばさみで千切りにする。
- ④ビニール袋に材料を全て入れ、野菜が
しんなりするまでよく揉む。
- ⑤冷蔵庫で30分程置いてなじませたら完成。



旬のかぶ。購入後は実と葉を切って保存します。
葉もビタミン類が沢山含まれているので、汁物
や炒め物に入れて食べましょう