



4月のおすすめレシピは …

# かぶの梅和え



| 材料名  | 分量（4人分） |
|------|---------|
| かぶの実 | 400g    |
| かぶの葉 | 120g    |
| 梅干し  | 2個      |
| みりん  | 小さじ1    |
| ごま油  | 小さじ1    |

## ◆作り方

- ①かぶは葉と実に分ける。
- ②かぶの葉はゆでて水気をよくきり、4cm幅に切る。
- ③かぶの実は皮をむき、薄い半月切りにしてからさっとお湯に通し、水気をよくきる。
- ④ボウルなどに②、③、細かくした梅干しの果肉、みりん、ごま油を入れて混ぜ合わせる。

## ★気になる栄養価（1人分）は？

エネルギー/40kcal、タンパク質/1.4g、  
脂質/1.1、炭水化物/6.7g、食塩相当量/0.6g

## ★レシピのポイント！

加熱時間を短くすることで、消化酵素のはたらきが弱まりにくくなります。

## ～今月の栄養コラム～

かぶは別名かぶらといい、春物はやわらかい肉質が特徴で、葉は春の七草「スズナ」としてもよく知られています。かぶの根はほとんどが水分ですが、消化酵素のアミラーゼが含まれているため、胃もたれや胸やけの予防・改善に効果があります。ただ、加熱するとアミラーゼの効果が無くなってしまいうため生で食べたり、加熱しすぎないようにしましょう。根よりも葉の方に栄養が多く、βカロテンやビタミンC、鉄、葉酸などのミネラルや食物繊維が含まれています。βカロテンやビタミンCはがんや動脈硬化予防、鉄や葉酸は貧血予防が期待できます。