

食べて健康



カブの柚子胡椒和え

カブの旬は3月～5月の春と、10月～11月の秋です
春のものはやわらかく、寒い時期のものは甘みを増しています
胃腸のはたらきを活発にする酵素が豊富で、葉にはビタミンなど栄養素が多いです



材 料 (2～3人分)

カブ	2株～
★麺つゆ (3倍濃縮)	大1～
★水	大1
★柚子胡椒	小1～

作り方

- ① カブは食べやすい大きさに切り、電子レンジで2～3分加熱する
(あれば、葉も切ってレンジで1～2分加熱する)
- ② ★をまぜ合わせる
- ③ カブを器に盛り、②のタレをかける

- * おこのみで、かつお節をかけてもおいしいです
- * オクラ、もやし、青菜などもおすすめ♪

