



今夜の一品にいかがですか？

かぶのごまマヨサラダ

【 材料（4人分） 】

- ◎ かぶ …… 240g
- ◎ 人参 …… 60g
- ◎ 刻み昆布 …… 6g
- ◎ かぶの葉 …… 12g

（合わせ調味料）

- ◎ ヨーグルト …… 大2・小1
- ◎ マヨネーズ …… 大2
- ◎ こしょう …… 少々
- ◎ すりごま …… 大1



【 作り方 】

- (1) かぶ、人参は皮をむき薄い 短冊切りにしボウルに入れる
- (2) 刻み昆布はハサミで短めに切っておく
- (3) (1)に(2)を入れよく混ぜしばらくおいておく
- (4) かぶの葉に塩を少々振り、軽くもんでから熱湯でさっと下茹でし小さく切り(3)に加える
- (5) 別容器で合わせ調味料を作る
- (6) (4)に(5)を入れよく混ぜ合わせ器に盛り付ける



ビタミンCが含まれている『かぶ』、β-カロテンが含まれている『人参』、どちらも抗酸化作用があり、細胞を丈夫にして風邪の予防に役立ちます。根菜野菜のおいしい季節です。旬のお野菜は、その季節の体に合った（必要な）栄養素がたっぷりです。しっかりと旬のお野菜を食べることで体調管理につなげましょう！！

<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
73	1.3	5.5	0.3

