

かぶの梅肉和え

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

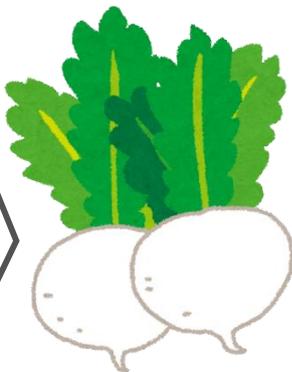
エネルギー	64kcal	たんぱく質	1.1g	脂質	6.1g
炭水化物	1.6g	食塩相当量	0.8g		



◆ 選び方

葉の緑が鮮やかで、みずみずしくピンとしているもの、実はハリがあって傷がなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。

かぶ



◆ 『かぶ』の栄養成分 1株 約170g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
炭水化物	7.8g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

かぶの梅肉和え

◆ 材料 2人分

かぶ（葉付き）	170g
梅干し(塩分15%)	1個（正味7g）
★オリーブ油	大さじ1
★かつお節	1g

◆ 作り方

1. かぶは皮をむき、12等分のくし切りにする。
2. かぶの葉はさっと茹でて、3cm長さに切り、水気を絞る。
3. 梅干しは種を除いて包丁でたたき、★と混ぜ合わせ、1. 2と和える。

梅干しの塩分濃度は11%～15%のものがおすすめです。
オリーブ油は入れなくても、さっぱりとした和え物としておいしいです。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動（料理講座や市との協働事業など）を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511
協力：食育推進リーダー パブリカ（旧 府中栄養改善推進員の会）