

からだにうれしい
レシピ

11

November

かぶ

～Turnip～

健康ポイント ▶ 整腸作用、風邪予防に

- アミラーゼを含み、でんぷんの消化酵素としてはたらく。
- 胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があり。
- ビタミンCが含まれており、風邪の予防や疲労の回復に効果。

調理例

かぶの照り焼き

材料（2人分）

- かぶ…2個 ○サラダ油…大さじ 1/2
- ★調味料 — [○酒…大さじ 1 ○みりん…大さじ 1
○砂糖…小さじ 1/2 ○しょうゆ…大さじ 1]

作り方

- 01 かぶは茎を1cm残して切り、縦に1cm幅に切り、大きければ半分に切り、葉は粗く刻みます。
- 02 フライパンにサラダ油を入れて熱し、かぶを入れて焼き色がつくまで中火で炒め、裏返して火が通るまで弱火で炒めます。
- 03 ★を加えて炒め合わせ、かぶの葉を加えてさっと炒めたら完成！

