

からだにうれしい
レシピ

12

December

赤かぶ

～Red turnip～

健康ポイント▶ 活性酵素の抑制効果で老化防止

- 「アミラーゼ」は、胸やけや胃もたれの解消に効果あり。
- 鉄分や食物繊維も豊富で、貧血や便秘といった不調まで対応。
- 葉っぱには抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンが豊富。

調理例

赤かぶのきんぴら

材料（2人分）

○赤かぶ…1個 ○にんじん…1本 ○サラダ油…大さじ1
A しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1 料理酒…大さじ1

作り方

01 赤かぶとにんじんは、皮を剥き、5mm幅の短冊切りにします。



02 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、01を炒め、火が通ったらAを加えて、中火で炒めます。



03 汁気が無くなったら、火から下ろし、器に盛り付けて完成！

