



だいとう キラキラ大東

やさしい野菜 レッツ♪ クッキング

かぶのからしあえ

さっぱりとしたからしあえは、
 子どもたちに人気のメニューです。
 いつもはこまつなで作りますが、
 かぶとかぶの葉を使い、しっかり
 からしを効かせました。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ かぶ… 中サイズ 2個
- ・ かぶの葉… ついていた分

※あえ衣※

- ・ しょうゆ… 大さじ 1 強
- ・ 粉がらし… 小さじ 1
- ・ ぬるま湯… 小さじ 1

つくりかた 【作り方】

- ① かぶは皮をむいて、厚めのいちよう切りにし、かぶの葉は1センチくらいに切り、それぞれ軽く塩をふり、しんなりしたらしばって、水気を切っておく。
- ② 粉がらしは、ぬるま湯で溶き、しばらく置く。
- ③ お好みの量の②にしょうゆを混ぜ、食べる直前に①とあえる。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：28キロカロリー
 たんぱく質：2.2グラム
 脂肪：0.0グラム
 塩分：0.8グラム