

かぶの三杯漬け＜副菜＞



エネルギー 46 kcal

塩分 0.8 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

かぶは、カリウムが多く含まれています。カリウムは、塩分を体外へ排出する働きがあるため、血圧調節やむくみ解消の効果が期待できます。



阿知須共立病院 栄養科



かぶの三杯漬けの作り方



材料（2人分）

かぶ	200 g
人参	10 g
切り昆布	2 g

A	[	砂糖	大さじ1
		塩	小さじ1/3
		酢	大さじ1強

柚子	1/2 個
----	-------

- ① かぶと人参の皮をむき、薄いイチヨウ切りに切る。
- ② ①に塩を振り、5分程度置いた後、水気を絞っておく。
- ③ 柚子を絞り、皮を千切りにする。
- ④ かぶ、人参、切り昆布、柚子の絞り汁をボウルに入れて、Aの調味料を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、③で切った柚子の皮を飾り完成。

