

# 栄養ニ二新聞 (かぶ)

## 《かぶの肉詰めスープ煮》

- ① カブは茎を少し残して葉を落とします。皮をむいて、上を切り、安定させるために、下を切ります
- ② ①をレンジにかけて、柔らかくし、中をくりぬく
- ③ 挽肉に塩こしょう・片栗粉・酒を加えて粘りが出るまでまぜ、くりぬいたカブを細かく刻んで混ぜ合わせる
- ④ ②に③を詰めて、鍋に並べてコンソメスープで煮る

(1人分：85kcal、たんぱく質 7.1g、  
塩分 1.7g、食物繊維 1.2g)

カブは、秋から冬にかけて甘みが増して来ます

カブの葉は、「すすな」として春の七草にも数えられ、1月7日の七草粥に用いられます

根はビタミンCや消化酵素を多く含むので、食べ過ぎや胃もたれに効果があります。葉はカロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維などが豊富です

煮物・炒め物・漬け物、酢の物やカブラ蒸しなど定番料理以外にもカブを器にして、肉詰めにしたスープ煮なども美味しいですよ

