

# かぶ 蕪



かぶは味にクセがなく、幅広い料理に使える野菜です。春の七草「**すずな**」としてもおなじみです。春と秋に収穫され、それぞれ **3~5月**、**11~1月頃**に出回ります。

かぶの葉には、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富に含まれています。捨てずに使いましょう♪

## ○選び方○

葉がピンと張っており、表面につやがあるもの。ずっしりと重みがあるものを選びましょう。



## ○保存方法○

購入後はまず葉を切り落としましょう。

乾燥しないように、葉は湿らせたキッチンペーパー等で包むと良いでしょう。

## 冬のあったかメニュー かぶのそぼろ煮

(2人分)

- ・かぶ 小 2~3 個
- ・鶏ひき肉 70g
- ・酒 大さじ 2
- ・水 1+1/2 カップ (300cc)
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・砂糖 小さじ 2
- ・塩 小さじ 1/4
- ・片栗粉 大さじ 1



- ① かぶは葉の根元 2cm を残して、よく洗う皮を厚めにむき、大きいものは 2~4 等分に切る
- ② 鍋に鶏ひき肉と酒を入れ、火にかけて soboro 状にする
- ③ 水とかぶを入れ、煮る (アクは取り除く)
- ④ 残りの調味料を加え、落としぶたをして煮る
- ⑤ 柔らかくなれば最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて完成!

☆お好みで、さっと茹でたかぶの葉や、刻んだゆずをプラス!

【栄養価 1人分】 138kcal たんぱく質 7.4g 塩分 1.7g