



かぶは皮や葉にも食物繊維や栄養素が豊富ですので、無駄にせず食べましょう。



○材料2人分

かぶの根	小1個（約100g）
かぶの葉	1/3束（約25g）
塩	少々
甘酢	酢…40cc 砂糖…大さじ1 塩…小さじ1/4
柚子の皮（せん切り）	適量

栄養価（1人分）

カロリー	38.2kcal
食物繊維	1.3g
ビタミンC	16.6mg

○作り方

1. かぶの根は厚めに皮をむぎ、皮は5mm幅の細切りにし、食べやすい長さに切りそろえます。根は、縦半分に切り、食べやすい大きさの薄切りにします（いちよう切りにすると仕上がりもきれいです）。
2. 鍋で湯を沸騰させます。先にかぶの葉の軸の部分を湯につけてしんなりしたら、全体を湯に沈めてさらに30秒ほど茹でます。ザルに上げてすぐに冷水にさらし、水をきって約3cmの長さに切ります。
3. 2に塩をふり、手でもんで10分ほどおき、水で洗って絞ります。
4. 1と3を甘酢につけて5分ほどおいて味をなじませ、柚子の皮のせん切りをちらします。

○食材の使い方・ポイント

酢の代わりに柚子の果汁を使ってもよいでしょう。
デリシャスレシピを作った際に残ったかぶの根の皮だけを使っても、おいしくできます。

