



季節の食材だより

令和5年
春号
No.62

春先に出回るかぶは、肉質がやわらかくおいしいとされています。根と葉で栄養成分が違うのが特徴で、一般的に食されている白い根の部分は淡色野菜に、葉は緑黄色野菜に分類されます。葉も根の部分と一緒に調理したり、漬物や味噌汁の具にするなど無駄なく活用しましょう。

《春の食材》

かぶ



捨てずに食べよう

かぶの葉は、β-カロテン、ビタミンC、葉酸などを豊富に含みます。中でもβ-カロテンには皮膚や粘膜を丈夫にしたり、抵抗力を高めてくれる働きがあります。また体内でビタミンAに変換され髪健康維持や、視力維持を助けます。

胃腸にやさしい!

かぶに含まれるアミラーゼは、でんぷんの消化を助けるため胸やけや食べ過ぎ、飲みすぎによる胃腸の不快感を解消する働きがあると言われています。

かぶを使ったレシピ

豚肉とかぶの甘辛炒め



材料

【2人分】

- ・豚肉(薄切り) …150g
- ・かぶ…2個
- ・かぶの葉…40g

- A
- ・しょうゆ…小さじ2
 - ・砂糖…大さじ1
 - ・酒…大さじ1
 - ・ごま油…大さじ1
 - ・片栗粉…適量

作り方

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶします。
- ② かぶは皮を剥いてくし型に切り、葉は長さ4cmに切ります。Aの調味料を合わせておきます。
- ③ フライパンにごま油をひき①を入れ中火で焼きます。
- ④ 肉の色が変わったらかぶを入れ軽く炒め、Aを入れ、ふたをして5分程蒸し焼きにします。
- ⑤ かぶに火が通ったら葉を入れさっと炒めます。

ポイント

かぶは火が通りやすいため、炒めるのはまわりが透き通るくらいまでにしておきましょう。

1人あたりの栄養量
エネルギー…204kcal 食塩相当量…0.9g

