

# 簡単！野菜レシピ57

1日に野菜  
350gを目標に

献立名

かぶの柚子香あえ

磯辺小学校  
おすすめレシピ

<材 料>	<2人分>
かぶ	140g
かぶの葉	20g
塩（塩もみ用）	1.5g
ゆず果汁	小さじ1
酢	小さじ2
砂糖	大さじ1
ゆずの皮	1g



<作り方>

- ① ゆずの皮をせん切りにし、半分に切って果汁を絞る。
- ② かぶは薄いいちょう切り、葉は細かく切る。塩もみし、水気を絞る。
- ③ 調味料を合わせ、②を和える。ゆずの皮を盛る。

<メモ>冬至の献立としておすすめです

<1人分 栄養価 >

エネルギー 37kcal たんぱく質 0.6g 食塩相当量 0.8g

**1日に野菜350g**を食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ (<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ<sup>®</sup> で検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課  
千葉市食生活改善協議会 美浜支部