

4月 旬の食材 かぶ



かぶの旬は3～5月と10～12月の2回あります。

白い実の部分には大根と同様に消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれや胸焼けの解消などに効果があります。焼くと香ばしくなり、焼き加減によって食感と甘みがかなり変化するので、新たなおいしさが楽しめます。

葉はカロテンのほか、ビタミンB1、B2、Cなどを豊富に含むため、美肌効果もあります。油炒めなどにすれば、カロテンを効果的に摂れます。

かぶを使ったレシピ かぶと菊の和え物

青森県 三戸町内で給食に出されている食用菊を使用したレシピをご紹介します。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	12	亜鉛(mg)	0.1
たんぱく質(g)	0.9	ビタミンA(μ gRE)	52
脂質(g)	0.1	ビタミンB1(mg)	0.02
ナトリウム(mg)	68	ビタミンB2(mg)	0.02
カルシウム(mg)	38	ビタミンC(mg)	10
鉄(mg)	0.5	食物繊維(g)	0.9
マグネシウム(mg)	6	食塩相当量(g)	0.2

材料 (1人分)

- ・ [スクール系かまぼこ \(ほぐし\) \(3g\)](#)
- ・ かぶ (30g)
- ・ 小松菜 (20g)
- ・ 菊 (0.5g)
- ・ ★めんつゆ (1g)
- ・ ★薄口しょうゆ (0.5g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

- ① 下準備をする。
 - ・ スクール系かまぼこは加熱解凍しておく。
 - ・ かぶ(いちょう切り)、小松菜(2cm幅)を茹でておく。
 - ・ 菊を茹でて冷ましておく。
- ② ボールにかぶ、小松菜、スクール系かまぼこを入れ、★の調味料、菊で和える。

【レシピ提供：青森県三戸町立学校給食共同調理場】

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

