

## トマッピーの食育レシピ

テーマ:旬(冬)・減塩

### 【かぶのアーリオオーリオ】

材料(大人2人分)

調理時間

15分

かぶ : 2個(300g)  
むきえび : 10尾(100g)  
にんにくみじん切り : 1かけ(6g)  
オリーブオイル : 大さじ2  
塩 : 0.5g  
粗挽き黒こしょう : 少々

### 【作り方】

- ① かぶの実を半分切って、7mm厚さのくし形に切り、葉の部分は3cm長さに切る。
- ② むきえびは背ワタを取って塩でもみ、水で洗って水気をふく。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、にんにくが色づいて香りが出てきたら、むきえびを加えて両面を焼く。
- ④ かぶの実を入れて全体をよく焼き、かぶの葉を加えて炒め合わせる。塩・こしょうで味をととのえ、器に盛る。

[1人前:エネルギー181kcal、たんぱく質 10.3g、  
脂質 12.2g、炭水化物 6.1g、食塩相当量 0.5g]



### 食育コラム ～旬の食材～

かぶは冬が旬の野菜です。根はやわらかな甘みと消化を助ける働きがあり、葉はビタミンCやカルシウム、βカロテンが豊富です。油と一緒に調理するとβカロテンの吸収率が高まり効率よく栄養を取り入れられます。根と葉を丸ごと食べることで、健康に役立つバランスのよい1品になります。

