



かぶの粒マスタードサラダ

《材量》 2人分

かぶ中1個 かぶの葉10g

昆布茶小さじ1/8

粒マスタード小さじ1/4~1/2

マヨネーズ（カロリーーフ）小さじ1



《作り方》

- ①かぶは葉を切り落とし、皮をむいて薄くスライスする。かぶの葉は5mmの厚さに細かく刻んでおく。
- ②ビニール袋に①を入れて昆布茶をふりかけ軽く揉んでしばらく置いておく。
- ③かぶの水気を絞り、粒マスタードとマヨネーズを入れて混ぜる。

★かぶはビタミンCやカリウム、鉄、葉酸、食物繊維、消化酵素であるアミラーゼなどが豊富に含まれており、胃もたれの改善、生活習慣病や感染症の予防、美肌効果など色々な効能が期待されています。

1人分

熱量44kcal タンパク質1g 脂質2.9g 食物繊維0.9g. 塩分0.75g

