



## かぶの葉の中華炒め

《材量》 作りやすい分量

かぶの葉150g ゴマ油大さじ1

おろしにんにく小さじ1/2

豚ひき肉50g

丸鶏スープの素小さじ1/2

オイスターソース小さじ1/2~1

※飾り用 糸赤唐辛子適宜

《作り方》

①かぶの葉は3cmの長さに切る。

②フライパンにごま油、おろしニンニクを入れて火にかけて香りが出てきたらひき肉、かぶの葉を入れて炒める。

③葉に火が通ったら丸鶏スープの素、オイスターソースで味を整える。お皿に盛り糸唐辛子を飾る。



★かぶの葉には実よりも栄養価が高いです。ビタミンCは約4.6倍、カルシウムと鉄は約10倍、食物繊維は2倍も含まれています。ビタミンCは活性酸素を消去する抗酸化作用があり、動脈硬化の予防にも効果があります。またβ-カロテンは根には含まれず、葉の部分にしか含まれません。また、皮膚のシミやしわを防ぎ、傷や炎症の治りをよくする効果もあります。

熱量130kcal タンパク質5.7g 脂質10.5g 食物繊維2.3g. 塩分0.75g

函館整形外科クリニック 生活習慣病・糖尿病内科

