

食を楽しむ、考える。



甘みが増して美味しいかぶは、サラダやピクルスに。また、あくが少ないので下茹でする必要がなく、温かいスープやみそ汁にも！

かぶの葉を使用した場合の調理イメージです

1人あたり
約195kcal
low calorie

骨付き肉の旨味がたっぷり！ かぶと鶏肉の中華スープ

材料 (2人分)
269298 産直 かぶら (根) …… 200g
かぶの葉 (あれば) ※ …… 20g
鶏手羽元 …… 200g
白ねぎ …… 1/2本

A ガラスープの素 …… 小さじ1
水 …… 400ml
酒 …… 大さじ2
薄口醤油 …… 大さじ1/2
269361 にんにく (うす切) …… 1/2片分
269379 産直 土しょうが (うす切) …… 1/2片

- 作り方**
- 1 かぶはくし形に切る。かぶの葉とねぎは長さ3cmに切る。
 - 2 鍋にAと鶏肉を入れて煮る。あくを取り、かぶとねぎを加える。かぶがやわらかくなったら葉を入れて煮、器に盛る。

※かぶの葉の代用として小松菜などもおすすめですよ

産直

269298 次12月
回2回

茨城県
茨城ふるさと産直ネットワーク

かぶら (増量)

増量 +100g (2~7玉程度)

400g前後+100g

キズ・変形・サイズが変わる場合あり



かぶら

大特価
特別価格
本体 198円
(税込 214円)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサー
ビスでの栄養指導、民間
企業の食生活改善事業に
あたっています。

甘みが増して美味しい晩秋のかぶで 体調を整えましょう！

かぶは、白い根の部分と葉とで含まれている栄養成分が違います。根は淡色野菜ででんぷんの分解酵素アミラーゼを含み、消化を助けます。カリウムも多く含み、カリウムは体内のナトリウムの排出を促し、高血圧の予防や細胞内の水分量を調節してむくみの予防、改善に役立ちます。また、強い抗酸化作用があるビタミンCを含み、血管や皮膚の老化の予防効果が期待されます。葉は緑黄色野菜で、体内でビタミンAに転換され、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、カリウム、カルシウム、葉酸などを含む栄養豊かな食品です。