



健幸食(けんこうしょく)とは？

お客様に食を通して健康的で幸せに過ごしていただくことを目的としたランドローム管理栄養士のコンセプトです
健幸豆知識では旬の食材についてご紹介します



健幸豆知識

かぶ

白い根元部分と葉の部分で含まれる栄養素が異なります

葉に含まれる栄養素

βカロテン・ビタミンC・・・**皮膚や粘膜の健康を保ちます**

カルシウム・・・**骨や歯をつくるもととなります**

根に含まれる栄養素

アミラーゼ・・・消化酵素のひとつで**消化吸収**に働きます

カリウム・・・ミネラルのひとつで**体内のナトリウムを排出**します

おすすめの調理法

葉・根ともに幅広い料理に使えますが

葉は刻んでちりめんじゃこと一緒にごま油・しょうゆで炒めて

ご飯の上にふりかけて食べるのがおすすめです◎



かぶ×ちりめんじゃこで
カルシウムの吸収率アップ！

おすすめレシピ

かぶのお雑煮

とろとろのかぶともちが美味しいお雑煮です◎
かぶの根と葉、両方をお楽しみいただけます

【材料（2人前）】

かぶ・・・1株 もち・・・2個 だし汁・・・200g みそ・・・20g

※分量は調整してください

【作り方】

- ①かぶは葉と根に分け、葉は5cm幅、根はくし形に切る
- ②だし汁とかぶの根を鍋に入れて中火にかけ、かぶが柔らかくなるまで煮る
- ③かぶの葉ともちを入れ、もちが柔らかくなるまで煮る
- ④みそを溶き入れて器に盛り付ける
お好みでかつおぶしをかけても良い◎

