

「11月」旬の素材を使ったメニュー

かぶとまぐろのマスタード炒め



1人あたり

エネルギー	265 kcal	たんぱく質	28.6 g
脂質	12.8 g	塩分	2.3 g
	カリウム	533 mg	

材料（4人分）

まぐろ（刺身用）	400g
酢	大さじ4
かぶ（根）	6個
かぶ（葉）	適量
顆粒だし	大さじ1
塩	少々
粒マスタード	大さじ4
オリーブオイル	大さじ3

作り方

まぐろは食べやすい大きさに切り、酢をふる。
かぶの根は皮をむき、くし形に切り、かぶの葉は2cmの長さに切る。
フライパンにオリーブオイルを熱し、かぶの根・顆粒だし・塩を加えて炒める。
のまぐろとかぶの葉を加えて炒め、粒マスタードを加え炒め合わせる。

かぶ



栄養

かぶの成分は大根によく似ており、根の部分には、**ビタミンC**、デンプンの消化を助ける**ジアスターゼ**、たんぱく質の消化を助ける**アミラーゼ**、**食物繊維**などが豊富です。昔から消化を助ける働きのある食べ物としてよく利用され、食べ過ぎや胃もたれ、食欲不振にも効果があります。葉の部分には**カロチン**、**ビタミンC**、**カルシウム**、**鉄**、**カリウム**などが多く含まれているので、捨てずに利用しましょう。漬物や炒めもの、汁物の具にしたりと使い方はいろいろあります。

保存方法

葉がついたまま保存すると葉が根の水分を吸い上げてしまいます。根と葉は、すぐに切り分けて、それぞれポリ袋に入れて冷蔵庫で保存してください。