

# スタッフの一押しレシピ No. 13

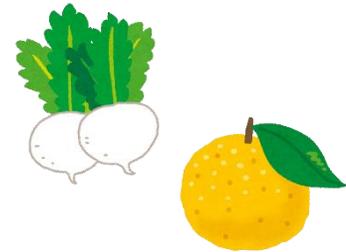
2023. 7. 31  
中東遠総合医療センター  
栄養室

## かぶ柚子和え



### 材料 (2人分)

かぶ	80g
かぶの葉	20g
ゆずの皮	2g
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1



### 作り方

- ① かぶの皮をむいていちょう切りにする
- ② かぶの葉をみじん切りにする
- ③ ゆずをよく洗い、皮をそいでみじん切りにする
- ④ かぶと葉をやわらかくなるまで茹でる
- ⑤ ④の水気を絞り、③と砂糖、酢を入れてよく和える
- ⑥ 冷蔵庫で冷やして完成

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	33 kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	0 g
炭水化物	7.5 g
食塩	0.01 g



### スタッフの一押しポイント



暑い夏でもさっぱり食べられる、  
ゆずの香りが爽やかなメニューです。  
ゆずは皮だけでなく果汁を使っても良いですね。