

壬生菜とかぶのサラダ

2月

4 週目



材料 (4人分)

壬生菜	100g
かぶ	280g(中1/3個)
えのきだけ	100g
しめじ	100g
にんじん	50g
カニかまぼこ	100g
細切りハム	50g
レモン汁	適量

作り方

- ① 壬生菜は洗って3~4cmに切る。
- ② かぶの皮はむいて細切りにする。
- ③ えのきだけ、しめじは熱湯でサッとゆでる。
- ④ にんじんは皮をむき、3~4cmに千切りにする。
- ⑤ ①~④とカニかまぼこ、細切りハムを和え器に盛り、レモン汁をかける。

食育ばなし

〈壬生菜〉

1800年代から壬生寺付近(京都市中京区)で作られていた、みず菜の自然交雑でできたもの。

葉がへらの形をしています。

独特のぴりっとした辛みと香りが特徴で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。

1人分栄養価

エネルギー	82kcal	炭水化物	11.3g
たんぱく質	7.5g	カルシウム	104mg
脂質	2.2g	塩分	0.9g

