

調理師おすすめ献立

2022年12月5日(月)昼食

彦根産かぶと柿のなます



彦根市大藪町の伝統野菜

『大藪かぶら』



を使用しています。

材料(4人分)

かぶ	160g
柿	40g
昆布だし	12g
酢	4g
④ 薄口醤油	4g
砂糖	4g
.....	
かぶの葉	8g
柚子皮	0.8g

栄養価(1人分)

エネルギー	19 kcal
たんぱく質	0.4 g
脂質	0.1 g
炭水化物	4.7 g
食塩	0.2 g

作り方

- ① かぶはいちょう切りにし、塩をふり10分ほど置き、水にさらして水気を切る。
- ② 柿もいちょう切りにする。
- ③ かぶの葉は茹でてから小口切りにし、柚子皮は千切りにしておく。
- ④ ボウルに④の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ かぶと柿を④に入れて和える。
- ⑥ お好みの器に盛り付け、かぶの葉と柚子皮を上に乗せて完成。

<一口メモ>

かぶの根は淡色野菜でビタミンCを含み、茎葉は緑黄色野菜に分類され、β-カロテンやビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれています。一緒に摂ることで栄養バランスも良くない、冬の風邪予防にも効果的です。

メニュー考案者：株)南テスティパル 調理師 寺元

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital