



かぶと柿の 塩昆布和え

●材料（2人分）

- | | |
|-------|------------|
| ・かぶ | 1コ（約100g） |
| ・かぶの葉 | 1コ分 |
| ・柿 | 半分（約100g） |
| ・塩昆布 | ひとつまみ（約3g） |



栄養素（1人分）

エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.2g
鉄分	1.3mg
カルシウム	140mg
食物繊維	2.8g
塩分	0.3g

●作り方

- ①かぶと柿は食べやすい大きさの薄切りにする。かぶの葉は茹でて、よく水気を絞り1cm長さに切る。
- ②①と塩昆布をよく和えてできあがり。

ひと口メモ

くだものが入った和え物は甘さと塩気を一緒に味わうことができます。柿がない時期にはりんごでもおいしく出来ます。