



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子

酢との組み合わせで、ビタミンを素早く吸収



カブの サワークラッセ



料理に酢をいれることによって、カブに含まれるビタミン類の吸収を促進します。「甘いグラッセが苦手」という方が多いようですが、酢を入れることによってさっぱりとしてとても食べやすくなります。また加熱することによって量が減るので、たくさん食べることができます。レーズンも入り鉄分補給はOK。ビタミン&酢のパワーで老化を防止するこの料理は、若い人からお年寄りまで特に女性に食べてほしいメニューです。

1人分
116
kcal

●材料 (4人分)

- カブ..... 4個
- レーズン..... 大さじ3
- レモンスライス..... 4枚
- a 水..... 300cc
- 砂糖..... 大さじ4
- 塩..... 小さじ1/2
- 粒こしょう..... 少々
- b 酢..... 大さじ2
- バター..... 大さじ1

●作り方

- 1 カブは茎を1cm残して葉を落とす。茎の部分に入り込んだ土を丁寧に洗い流し、縦に6つ割りにし、面取りする。
- 2 鍋に1のカブ・レーズン・aを入れて中火にかける。
- 3 ふつふつとしてきたら弱火にし、落としぶタをして10分ほど煮る。
- 4 酢を加えてひと煮立ちさせる。
- 5 火を止め、仕上げにバター・4等分に切ったレモンスライスを加え、さっと混ぜ合わせ、器に盛る。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)