



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



丸ごと食べて、がんと動脈硬化を予防!

カブのサブリ (インド風カレー炒め)



サブリは野菜のいため煮のことで、インドの家庭料理の一つです。カブの葉は、他の葉野菜に匹敵する栄養豊富な緑黄色野菜です。食物繊維や粘膜を保護するβ-カロテンやビタミンCが含まれていて、胃の粘膜の損傷を防ぐのに効果的です。根の部分は整腸作用のあるビタミンB1・B2が豊富に含まれているので、日ごろ飲酒などで胃腸を酷使しがちな男性には、カブを丸ごと食べてほしいものです。葉も使いこなし、がん予防や動脈硬化予防に役立てましょう。



1人分
186
kcal

●材料 (4人分)

カブ(葉つき).....4株
塩.....少々
サラダ油.....大さじ1
クミンシード.....小さじ2
ショウガ.....1/2片
ニンニク.....1/2片
スライスベーコン.....4枚
塩.....小さじ1/2
カレー粉.....大さじ3
水.....1/3カップ
バター.....大さじ1/2
こしょう.....少々

●作り方

- 1 カブは茎を1cm残して葉を落とし、皮をむく。
茎の部分に入り込んだ土を丁寧に洗い流し、縦に8つ割りにする。葉はみじん切りにする。
- 2 ショウガ・ニンニクはみじん切りにする。
- 3 フライパンに2・クミンシード・サラダ油を入れて火にかける。
- 4 香りがでてきたら、みじん切りにしたベーコン・2のカブ・カブの葉を加えていためる。
- 5 カレー粉・塩・水を合わせたものを加えて、全体に味をからませる。
- 6 仕上げにバター・こしょうを加え、火を止める。
- 7 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)