



カブとニンジンの タコなまます



ニンジンにはβ-カロテン、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、特にカロテンは体内でビタミンAに変わりますが、体の免疫力を高めたり、がんや感染症から体を守ってくれます。疲労回復、皮膚病、肌荒れにも効果があります。タコはたんぱく質、ビタミンB、カルシウムを豊富に含み、血中コレステロール値を下げるタウリンも多く含まれています。野菜と組みあわせると血液循環がよくなり、頭痛やめまい、生理不順などの改善、肝機能を高めるなどの効果があります。

●材料(4人分)

小カブ 2個、ニンジン 1/4本、タコ 100g、ゆずの皮 少々、いりゴマ 適量(合わせ酢)リンゴ酢 大さじ4、砂糖 30g、塩 少々、サラダ油 少々

●作り方

- 1 カブとニンジンは皮をむいて薄くスライスし、千切りにする。軽く塩をして水気を出し、軽く絞る。
- 2 タコは薄切りにする。
- 3 ゆずの皮は千切りにする。
- 4 ボールに合わせ酢を合わせて、1~3を入れてあえる。
- 5 仕上げにゴマを散らす。

生で食べると
胃の働きを助け、
腸の働きを
整えてくれます。
また、声や
ノドにもよいと
されています。

健康データ
(1人分)
熱量118kcal