



甘酢かぶ

甘酢かぶ 1人分の栄養価

エネルギー	27 kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	0.1 g
炭水化物	6.9 g
食塩相当量	0.2 g

甘酢かぶ (2人分)

【分量】

●かぶ	100g (1 個)	◎塩	2g (小さじ 1/3)
●人参	10g	◎昆布	適量
		◎ゆず(皮)	少々
		◎砂糖	4.5g (大さじ 1/2)
		◎酢	22.5g (大さじ 1、1/2)

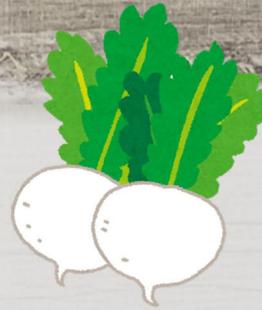
甘酢かぶ

【作り方】

- ① かぶの皮を厚めにむき、いちょう切り、人参もいちょう切りにして塩をふって軽くもむ
- ② 昆布を細切り、ゆずの皮を薄くむき、千切りにする
- ③ ①を軽く水洗いして、水気をしぼり、袋に入れる
- ④ ③にゆず、昆布、調味料(砂糖・酢)を入れて、よくもむ



地産地消



かぶ

西区は**金武・北崎**で生産されています。

甘くてやわらかいのが特徴です ✨



かぶの「皮」はむく？ むかない？



むく	やわらかいとろっとした食感 鍋、煮物 など
むかない	シャキシャキ食感 浅漬け、サラダ など