



# JAのいち 食材「金沢青かぶ」



～作り置き篇～

毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

## 今回のアスリート飯



料理・司会  
杉本 侑理

### <作り方>

- ①かぶを5mm角に、かぶの葉は小口切りにする
- ②フライパンにごま油をひき、中火～強火で炒める
- ③軽く火が通ったらすぐにすりごま、ちりめんじゃこ、かつお節、佐藤、醤油を入れる
- ④水分が飛んだら完成！

## かぶの食べるふりかけ



### <特徴>

かぶの葉は緑黄色野菜に分類され、非常に栄養価が高く、βカロテン、ビタミンK、葉酸、ビタミンC、カルシウムなどの多くの栄養素を豊富に含んでいます！

## 金沢青かぶ



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

かぶの葉をふりかけにするだけでも十分栄養は獲れますが、白い根の部分も一緒にふりかけにすることで食感とかぶの優しい甘みが変わり、子どもも喜ぶふりかけです。ちりめんじゃこやゴマなどもたくさん使い、栄養がギュッと凝縮されているので品数を増やさなくても作り置きをしておけば簡単に栄養不足を解消できるレシピです！