

# 元気 になる レシピ

監修：前川メグ先生

コカブはその大きさや、食べやすく味にクセがないことなどから、食べきりやすい野菜です。コカブの葉や根の部分まるごと食べれば豊富な栄養がとれて、食物の消化・吸収をよくし、体の免疫力を高めてくれます。

## コカブのサラダ 梅肉ドレッシング(1人分 182kcal)

### ◆材料(4人分)

コカブ ————— 4個  
水菜 ————— 1/4束  
豆腐(木綿) ————— 1丁(300g)

### <梅肉ドレッシング>

梅干し ————— 大1個  
酢 ————— 大さじ1  
水 ————— 大さじ2  
砂糖 ————— 小さじ1  
しょうゆ ————— 小さじ1  
塩 ————— 小さじ1/4~1/2  
(梅干しの辛さにより調整)  
② サラダ油 ————— 大さじ3  
ごま油 ————— 小さじ1/2

## コカブの葉とじゃこのおにぎり(1人分 399kcal)

### ◆材料(4人分)

コカブの葉 ————— 4個分(200g弱)  
ちりめんじゃこ ————— 大さじ4  
酒 ————— 大さじ2  
薄口しょうゆ ————— 大さじ1・1/4  
みりん ————— 大さじ1  
かつおぶし ————— 4g  
白いりごま ————— 大さじ2  
サラダ油 ————— 大さじ1強  
温かいご飯 ————— 90g×8(720g)

# コカブのサラダ 梅肉ドレッシング コカブの葉とじゃこのおにぎり



### ◆作り方

- ①コカブの葉を落とし(おにぎりに使用)、皮をむいて約2mmの薄切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、塩少々(分量外)を加えて軽くもみ、少しおいてしんなりしたら、水気を絞る。
- ③豆腐はキッチンペーパーなどに包んで重石をして軽く水切りし、約3cm角に切り、水菜は約3cmの長さに切る。
- ④梅肉ドレッシングを作る。梅干しは種を取り除いて包丁でペースト状になるようにたたく(細かく刻む)。ボウルに④を入れてよく混ぜ、最後に②(油類)を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に③の豆腐と水菜を入れ、②を盛り、④のドレッシングをかける。

### ◆作り方

- ①コカブの葉は、約5mmの小口切り(茎)、細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れて炒め、酒を加える。ちりめんじゃこを入れ、薄口しょうゆとみりんを加えて炒め、さらにかつおぶしと白いりごまを入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ③ボウルにご飯を入れ、②を混ぜ合わせる。
- ④8等分にして、手に水(好みで塩少々)をつけながらおにぎりを握る。

おにぎりを作るときの参考にしてください。

★1合=米150g+水180cc  
炊飯後 320~330g

★茶碗1杯=110~150g

★コンビニのおにぎり1個80~120g