



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

かぶの
シャキシャキ感を
味わうなら
サウダゲや漬物で！



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
23kcal	0.5g	約10分

※漬け込む時間は除く
この表示値は目安です

■材料 (4人分)

かぶ	2個
かぶの葉	2個分
塩こんぶ	10g
酢	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
炒りごま(白)	小さじ1

■作り方

- ① かぶは皮を剥いて縦半分に切り、厚さ2mmの薄切りにし、かぶの葉と茎は2cm幅に切る
- ② ポリ袋に①とAを入れて全体をよく馴染ませて空気を抜き、冷蔵庫で30分以上寝かせる

cooking memo