



長崎赤かぶ

電子レンジで簡単に!

ながさき野菜のミネストローネ



●材 料 (2人分)

じゃがいも	80g	完熟トマト	130g
たまねぎ	50g	オリーブ油	大さじ1
長崎赤かぶ	60g	塩	小さじ1/2弱
辻田はくさい	50g	こしょう	少々
しめじ	1/4パック	砂糖	(小さじ1/2)
ベーコン	30g		

●作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、1.5~2cmの角切りにし、水にさらしたあと水切りをする。
- ② 長崎赤かぶはじゃがいもと同じ大きさに切る。
- ③ たまねぎは5mm厚さの半月切りにし、辻田はくさいは3~4cmにざく切りにする。しめじはしづきを取ってほぐしておく。
- ④ ボウルに①、②、③の野菜と2cm幅にきったベーコンを入れ、塩・こしょうをし、オリーブ油を混ぜ、耐熱皿に入れる。
- ⑤ トマトはへたを取り、皮付きのまま縦半分に切り、皮を上にして④の野菜の上に乗せる。
- ⑥ ⑤にラップをかけ、約8分間電子レンジにかける。
- ⑦ トマトの皮をはずし、ほぐして野菜と混ぜ合わせる。味をみて酸味が強ければ砂糖を入れる。

1人あたりの栄養価

エネルギー	181kcal	カルシウム	54mg
たんぱく質	4.1g	塩 分	1.4g
脂 質	12.2g		

ごまとマヨネーズがよく合います

長崎赤かぶのごまネーズあえ



●材 料 (2人分)

長崎赤かぶ	100g	A ねりごま	大さじ1
塩	少々	水	大さじ1/2
きぬさや	15g	砂糖	小さじ1/2
		薄口醤油	小さじ1/2
		マヨネーズ	大さじ1

●作り方

- ① 長崎赤かぶは2mm厚さのいちよう切りにし、塩少々で軽くもみ、水洗いして水分をよく切る。
- ② きぬさやは筋を取って半分に切り、さっと湯通しする。
- ③ すり鉢にAを入れてすりこぎでする。白っぽくなったら、マヨネーズを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④ ③にキッチンペーパーなどでよく水気をとったきぬさや、長崎赤かぶをいれてあえる。

1人あたりの栄養価

エネルギー	104kcal	カルシウム	102mg
たんぱく質	2.3g	塩 分	0.4g
脂 質	8.9g		

オリーブ油とバルサミコ酢でイタリア風

長崎赤かぶのイタリアンソテー



●材 料 (2人分)

長崎赤かぶ	2個	バルサミコ酢	小さじ2
牛肉	120g	(レモン汁)	
オリーブ油	大さじ1/2	塩・こしょう	少々
プロセスチーズ	5g	パセリ	少々

●作り方

- ① 長崎赤かぶは薄切りにする。
- ② 牛肉は一口大に切り、塩・こしょうをする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて②の牛肉に焼き目をつけ、長崎赤かぶを入れて炒め、軽く塩・こしょうをする。火をとめてバルサミコ酢をかける。
- ④ 皿に③を盛り、チーズを薄くけずって上にのせる。みじん切りのパセリをちらす。

1人あたりの栄養価

エネルギー	167kcal	カルシウム	38mg
たんぱく質	13.5g	塩 分	0.4g
脂 質	10.2g		

