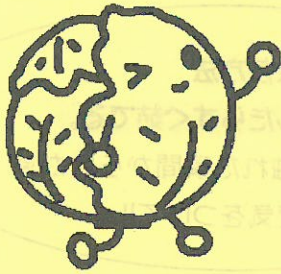


野菜不足は、あと

キャベツ 2枚

<キャベツ1枚 約50g>

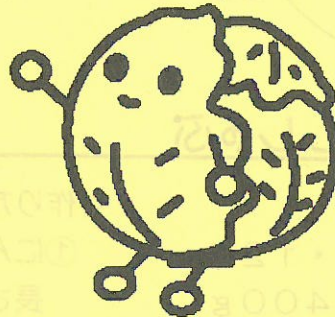


春キャベツには特に芯の部分にビタミンCが多く含まれているよ。

春キャベツは、淡い緑色で巻きがふんわりとゆるく柔らかい葉が特徴で、みずみずしく甘みもあるので生食にピッタリ!

キャベツは春まき型、夏まき型、秋まき型の3つの栽培により周年出回っているよ。3~5月にかけては春キャベツが旬!!

とんかつ+キャベツはベストパートナー!!
ビタミンUが、揚げ物による胃もたれを和らげてくれるよ。



ビタミンUはキャベツから発見されたんだよ。胃酸の分泌を抑えて胃壁を守ったり、潰瘍を修復したりするよ。
別名 キャベジン!!

春キャベツとさつま揚げのカレー炒め



<材料 4人分>

春キャベツ・・・300g
さつま揚げ・・・2枚
カレー粉・・・少々
塩・・・少々
サラダ油・・・大さじ1

<作り方>

- ①春キャベツは食べやすい大きさのザク切りにする。
- ②さつま揚げは薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて強めの中火でキャベツとさつま揚げを炒め、しんなりしてきたらカレー粉を加え、混ぜ合わせる。

春キャベツの梅おかか和え

<材料 4人分>

春キャベツ・・・1/4
(梅おかか)
梅肉・・・小さじ4
かつお節・・・8g
だししょうゆ・・・小さじ4
みりん・・・小さじ2

<作り方>

- ①春キャベツはザク切りにして水で洗い、ぬれたまま耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで6~7分加熱する。
- ②荒熱が取れたら水気を絞り、(梅おかか)の材料を加えて和える。

キャベツを電子レンジで軽く加熱して、ゆで卵のみじん切り、ハムやチーズ、大葉、きゅうり、にんじんの細切りを巻いてもおいしいよ!!

