

食を楽しむ、考える。

vol. 71

生で食べることが多い春キャベツですが、ビタミンCは捨てがちな外葉や芯の周りに多く含まれています。蒸し物や炒め物に、キャベツは丸ごと活用しましょう。



春キャベツの蒸し煮

みずみずしい春キャベツと香味野菜の香りたっぷりの蒸し料理です。

材料 (2人分)

- 1103 サワーキャベツ (春キャベツ) 150g
- 玉ねぎ 70g
- 148 産直 セロリ 30g
- パプリカ (赤) 30g
- ツナ缶 70g
- ベーコンうす切 20g
- オリーブ油 小さじ 2
- 白ワイン 大さじ 2
- 塩・粗挽き黒胡椒 各少々

作り方

- ① キャベツの葉は幅2cmに、芯は薄切りにする。玉ねぎは幅1cmのくし切り、セロリは筋を取って斜めうす切り、パプリカとベーコンは幅1cmの細切りにする。
- ② 鍋に油と①、塩を加えて混ぜ合わせる。缶汁ごとツナをのせてワインをかけ、蓋をして弱火で蒸し煮にする。野菜がやわらかくなったら器に盛って胡椒をふる。

1103 7月1回

秋田県 JAあきた白神

サワーキャベツ

1玉

甘味がつよく、サクサクとした歯ざわりが特徴です。

虫の食害被害についてはご了承ください。



周年記念価格
本体 188円
(税込 203円)

春キャベツ



滋賀県栄養士会 管理栄養士 齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

骨の健康や美肌などに役立つ 栄養たっぷりのキャベツ

春から出回る新キャベツ (春キャベツ) は、葉と葉の間に隙間がありふんわりとして内部まで黄緑色でみずみずしく、やわらかいのが特徴です。春キャベツは骨芽細胞の働きを助けるビタミンK、コラーゲンの吸収に必要なビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは抗酸化作用があり、老化や動脈硬化の予防にも役立ちます。胃粘膜を保護するビタミンU (キャベジン) や食物繊維も豊富です。体調を崩しやすいこの季節、春キャベツには役立つ栄養がたっぷり含まれています。