



今月の食材・レシピ

便利な常備野菜の一つ「キャベツ」



成分

キャベツといえば・・・キャベジン=ビタミンU！！

ビタミン様物質であるビタミンUは、キャベツに特徴的な成分です。また、ビタミンCやビタミンK、葉酸、カリウム、カルシウム、食物繊維なども豊富です。



作用

胃粘膜の保護作用や風邪予防に期待！！

ビタミンUは胃の粘膜を保護したり、傷んだ胃壁を修復したりして胃炎や胃潰瘍を予防します。ビタミンCが風邪予防や肌の調子を整えるのに働くほか、食物繊維の整腸作用による便秘改善効果も期待されます。



食べ方

スープや煮込みは汁ごと食べて栄養をキャッチ！！

ビタミンCは水溶性のため、水にさらしすぎるのはNGです。春キャベツは葉がやわらかいので、生のまま食べるのがおすすめ。冬キャベツは葉が肉厚で、スープや煮物にも向いていますが、汁ごと食べて溶け出した栄養を逃さないことがポイントです。ビタミンCは芯に多いので、芯も捨てずに使いましょう。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



キャベツの柚子胡椒和え

エネルギー:58kcal たんぱく質:3.8g
脂質:3.5g 塩分:0.7g



【材料】4人分

- ・キャベツ:1/4玉(300g程度)
 - ・ツナ油漬缶:1缶
 - ・めんつゆ(3倍濃縮):大さじ1
 - ・柚子胡椒:小さじ1/2
- ※柚子胡椒の量は、好みに合わせて加減してください。

【作り方】

- ①キャベツはざく切りにし、耐熱容器に入れふんわりラップをして600Wで2分程度加熱する。
- ②ツナ油漬缶は軽く油をきる。
- ③キャベツは粗熱がとれたら、軽く水気をきり、ツナ、めんつゆ、柚子胡椒を加え、混ぜ合わせる。

※冬の鍋料理でよく使う「柚子胡椒」。和え物に加えるとピリッとアクセントになります♪

※キャベツの代わりに、青菜や人参、白菜を使ってもおすすめです。冷蔵庫の余り野菜でどうぞ！

【おいしいキャベツの選び方】

- ・春キャベツ:葉の緑が濃く、巻きがゆるいものを選びましょう。
- ・冬キャベツ:巻きがしっかりしていて、ずっしり重たいものを選びましょう。

