

栄養士
直伝!

季節野菜のお手軽レシピ♪

part.1

キャベツは年中店頭には並びお馴染みの野菜で、特に春に出回る『春キャベツ』は、巻きがふっくらとし、水分が多く柔らかいのが特徴です。キャベツには抗酸化作用のあるビタミンCや、胃の粘膜を守るビタミンUを多く含みます。

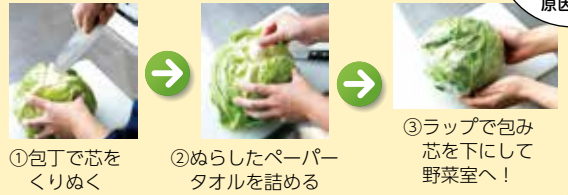
芯をつけたままにしておくと、葉の栄養を吸って葉がしなびる原因!

新鮮野菜の目利き術

- 【丸ごと】
- ・外葉の緑色が濃く、つやがある
 - ・外葉がそり返っている

- 【切ったもの】
- ・芯が大きすぎない

野菜の長持ち術



①包丁で芯をくりぬく

②ぬらしたペーパータオルを詰める

③ラップで包み芯を下にして野菜室へ!



テーマ食材『キャベツ』

1/2個×焼く

キャベツを丸ごと食べつくす!

1/4個×炒める



キャベツと牛肉のおろしポン酢焼き

1人分372kcal 塩分4.0g

【材料】



春キャベツ(1/2個) 牛肉(160g) しょうが(1/2かけ)
くし形に4等分 一口大 みじん切り

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油としょうがを入れ弱火にかけ、香りがたってきたらキャベツの切り口を下にして加え、中火で焼く。
- ②キャベツに焼き色が付いたら、面を変えて焼く。フライパンの空いたところに牛肉を入れ、塩と黒こしょうをふる。牛肉に火が通ったらバターとポン酢を加える。
- ③お好みでおろしポン酢だれを作り、添えて出来上がり。

- ・バター(大さじ1/2)
- ・ポン酢(大さじ1)
- ・サラダ油(適量)
- ・塩/黒こしょう(少々)
- おろしポン酢だれ
- ・大根おろし(大さじ4)
- ・ポン酢(適量)



キャベツのペパロンチーノ風炒め

1人分192kcal 塩分3.0g

【材料】



春キャベツ(1/4個) にんにく(1かけ)
一口大 スライス

【作り方】

- ①フライパンにオリーブ油、にんにくを入れる。弱火でゆっくり、カリカリになるまで炒めたらにんにくを取りだし、赤とうがらしを加える。
- ②①にキャベツを加え、強火で炒める。少ししんなりしたら、塩とこしょうをふって炒め合わせ、にんにくを戻し入れ混ぜる。

- ・赤とうがらし(1本種をとって斜め切り)
- ・オリーブ油(大さじ3)
- ・塩/こしょう(少々)

1/4個×漬ける

塩もみキャベツ



【材料】(出来上がり約200g)

- ・春キャベツ(1/4個) 1cm幅
- ・塩(小さじ1/2)
- ※塩はキャベツの重量の1.5%

【作り方】

- ①キャベツをジッパー付のポリ袋に入れて塩をふり、全体に塩が混ざるようもむ。空気を抜いて冷蔵庫で2~3時間おき、しんなりさせる。

アレンジ

冷凍もOK!
冷蔵庫で自然解凍



アレルギー

塩もみキャベツのコールスロー

1人分118kcal 塩分1.8g



【材料 2人分】

- ・塩もみキャベツ(100g)
- ・たまねぎ(1/4個) スライスし水にさらす
- ・コーン缶(20g)
- ・酢(小さじ1)
- ・塩/こしょう(少々)
- ・マヨネーズ(大さじ2)
- ・砂糖(小さじ1/2)

【作り方】

- ①Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②軽く絞った塩もみキャベツ、水気を切ったたまねぎ、コーンに①を加えよく混ぜる。

アレルギー

塩もみキャベツとトマトのスープ

1人分73kcal 塩分1.8g



【材料 2人分】

- ・キャベツ(100g)
- ・たまねぎ(1/4個) 種を取り1cm角に切る
- ・ベーコン(20g) 細切り
- ・コンソメスープの素(小さじ1/4)
- ・塩/こしょう(少々)
- ・粉チーズ(お好みで)

【作り方】

- ①鍋に水2カップ、コンソメスープの素を入れ、煮立ってきたらベーコン、塩もみキャベツ、トマトを入れる。
- ②最後に塩こしょう、粉チーズで味を調える。

(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2
TEL0985-38-5512(代表)
FAX0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線：平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

都城事業所	TEL0986-21-0880 FAX0986-21-6731
日南駐在	〒885-0012 都城市上川東3-14-3 都城保健所内
小林駐在	TEL0987-21-1350 FAX0987-21-1351
高鍋駐在	〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
延岡事業所	TEL0984-23-7398 FAX0984-23-8070
日向駐在	〒886-0003 小林市堤3020-13 小林保健所内
高千穂駐在	TEL0983-22-5767 FAX0983-23-5139
	〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
	TEL0982-35-0126 FAX0982-35-0208
	〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 延岡保健所内
	TEL0982-53-6082 FAX0982-53-6286
	〒883-0041 日向市北町2-16 日向保健所内
	TEL0982-72-3253 FAX0982-72-4786
	〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内