

旬の食材で体をととのえる!

春が旬の食材

キャベツ

旬

春キャベツ: 3月~5月
夏キャベツ: 7月~8月
冬キャベツ: 11月~2月



三大産地

愛知県
群馬県
千葉県

「キャベジン」が胃の粘膜を再生し、胃潰瘍を予防する

栄養

ビタミンCが多く、抗酸化作用により老化や動脈硬化の予防、美肌づくりにも役立ちます。「キャベジン」(ビタミンU)には胃粘膜を保護する抗潰瘍作用があります。カルシウムも含まれており、骨の強化を助けるビタミンKも一緒に摂れるので効率的です。

調理法

煮物、蒸し物、炒め物、漬物、生食

選び方

外側の葉にハリ・ツヤがあるものが新鮮。春ものは巻きがゆるいもの、冬ものはしっかり巻いたものが良品。

保存方法

芯をくり抜き、水で塗らしたキッチンペーパーを詰める。ビニール袋に入れて野菜室で保存する。

【参考文献】最新決定版 食料事典(学研) / からだにうれしいキッチン栄養学(高橋書店) / あたらしい栄養学(高橋書店)

免疫力UPにつながる「たんぱく質」
感染症予防につながる「ビタミンA」を補おう!



キャベツを使ったバランス献立

- ▶ キャベツとホタルイカのペペロンチーノ
- ▶ にんじんのポタージュースープ
- ▶ こんがりチキンとモッツアレラチーズのサラダ

【1食分】 エネルギー 731kcal / 食塩 3.4g



Carrotty's Healthy Recipe キャロTTYのヘルシーレシピ

ホームページのレシピ集も
ぜひご覧ください。

バランス
よく
食べよう!



キャベツとホタルイカのペペロンチーノ

調理時間
約15分

- ① キャベツはざく切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ② 2Lのお湯に塩を入れ(約10g、分量外)、パスタをゆでる。
- ③ フライパンににんにくとオリーブオイルを入れ、火にかける。にんにくから香りが立つと、たかの爪を加える。
- ④ キャベツを加えざっと炒め、油がまわったらゆで上がったパスタとホタルイカを加え、ゆで汁も少々加える。
- ⑤ ざっくり混ぜて塩で味を調え、器に盛る。

材料(2人分)

パスタ …………… 160g
キャベツ …………… 300g
ホタルイカ …………… 80g
にんにく …………… 3~4片
輪切りたかの爪 …… 適量
オリーブオイル…大さじ2
塩 …………… 少々

【1人分】

エネルギー 504kcal
食塩 2.3g

キャベツとのりの韓国風和え物

材料(2人分)

キャベツ …………… 100g
のり …………… 全形の1/2枚
韓国顆粒だし …………… 小さじ1/2
ごま油 …………… 小さじ1
糸唐辛子 …………… 適宜

【1人分】

エネルギー 33kcal
食塩 0.4g

- ① キャベツはざく切りにし、器に入れラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ② 熱いうちに顆粒だしとごま油でよく和え、ちぎったのりを混ぜる。
- ③ 糸唐辛子をトッピングする。

調理時間
約5分

