

キャベツの歴史は古く、古代ギリシャやローマの人々は胃腸の調子を整える食物として利用していたようです。キャベツはアブラナ科の野菜です。キャベツにはビタミンC、葉酸、食物繊維、カリウム、など生活習慣病予防する栄養素が含まれています。また、このアブラナ科の野菜だけに含まれている香りや、味の成分、インドール、イソチオシアネートにはがんを抑制する働きがあることがわかっています。

キャベツに含まれるビタミンU(別名キャベジン)が胃壁を守る働きがあるということも注目されています。ビタミンCやビタミンUは水に溶けやすく熱に弱いので加熱時間は短く、汁ごと食べるほうがよいでしょう。

春キャベツの美味しい季節になりました。キャベツの美味しさを味わうには旨みのある食材を組み合わせるシンプルに味わうのが良いでしょう。時短調理が栄養素もキープします。

### \*春キャベツのホットサラダ

材料	2人分
春キャベツ	100g
人参	20g
かにかま	2本
酢	小1 1/2
サラダ油	小1
塩	1g
粗挽き胡椒	少々

1. キャベツはよく洗い食べやすい大きさに切る。人参は皮をむき4センチの千切り。かにかまは割いておく。
2. 耐熱容器に1. を入れ酢、サラダ油、塩を加え、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで1分半加熱する。
3. ラップをはずし材料を混ぜあらびき胡椒をふる。



### \*春キャベツの中華風

材料	2人分
春キャベツ	100g
鶏むね肉	20g
酢	小1 1/2
醤油	小1
ごま油	小1

1. キャベツはよく洗い食べやすい大きさに切る。鶏むね肉は一口大のうす切り。
2. 耐熱容器に1. と酢、醤油、ごま油を入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで1分半～2分間加熱する。



### \*春キャベツと牡蠣のオイスターソース炒め

材料	2人分
春キャベツ	150g
牡蠣	8個
オリーブ油	小2
オイスターソース	大1

1. キャベツはよく洗い食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで1分半～2分間加熱する。
2. 牡蠣は洗って水気を切りキッチンペーパーで水気をふく。
3. フライパンにオリーブ油を熱し2. の牡蠣を加え炒める。牡蠣に火が通ったらオイスターソースを加え、1. のキャベツも加えてさっと混ぜ火を止める。