

春キャベツ 春から初夏 / 3月～5月*

キャベツの歴史は古く、古代ギリシヤ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。今の栄養学でも胃壁を守る働きが注目されています。これはビタミンU(別名キャベジン)の働きによるもので傷ついた胃壁の粘膜を修復して胃や十二指腸潰瘍の予防や治療に効果があります。またビタミンCも豊富で免疫力を高めてくれます。さらに血液を凝固させたり、骨を強くするビタミンKやカルシウム、血圧を下げるカリウム等も含まれる万能野菜です。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。

あらっ！カンタン！美味しい！

***春キャベツのレンジ蒸し**

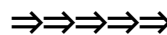
材料	1人分
春キャベツ	100g (大葉1枚)
ミニトマト	2個
ベーコン	1枚
塩昆布	5g(大1)
サラダ油	小1
粗びき胡椒	適宜

1. 春キャベツは芯を切り落として食べやすい大きさに切る。芯は薄切りにする。
 ・ミニトマトはヘタをとり、4等分に切る。
 ・ベーコンは細切りにする。
2. 耐熱皿にキャベツをのせ、その上にミニトマト、ベーコン、塩昆布をのせてサラダ油を回しかけ、ふんわりラップをかける。
3. 電子レンジ 500W で3分間加熱する。

電子レンジにかける前



電子レンジ加熱3分間後



***春キャベツ入り**

ふんわりオムレツ

材料	1人分
春キャベツ	100g
卵	1個
牛乳	大1
片栗粉	大1
顆粒スープの素	小1
サラダ油	小2

1. 春キャベツは芯を切り落として千切り。芯は薄切りにして千切りにする。
2. ボールに卵を入れてよく溶きほぐす。牛乳と片栗粉を混ぜて、溶きほぐした卵に加えてよく混ぜる。顆粒スープの素も加えて混ぜる。
3. 2. のボールに1. の千切りキャベツを加え、キャベツに2. の卵液をからませる。
4. フライパン(直径い20㌘だと丁度よい)にサラダ油を入れて加熱し、2. のキャベツをフライパン全体に流し入れ、フライパンにふたをして弱めの中火で片面2～3分ずつ両面を加熱する。

