

## &lt;キャベツを簡単に美味しく食べよう！&gt;

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。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。

## ～電子レンジで簡単クッキング～

## 電子レンジで簡単回鍋肉風

材料	1人分
キャベツ	100g
豚肉うす切り	50g
味噌・醤油	各小1
味醂・酒	
砂糖	
豆板醤	
すりおろしにんにく	適宜
	適宜

1. キャベツは食べやすい大きさに切り耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ電子レンジ 600w で 1 分～ 1 分半間加熱する。  
(100g につき 1 分～ 1 分半程度)
2. 豚肉のうす切りを一口大に切り耐熱容器に入れる。  
味噌・醤油・砂糖・酒・味醂・豆板醤・すりおろしにんにくをよく混ぜ合わせたもの豚肉の容器に入れ豚肉とよく混ぜ 10 分ほど漬けて、600w で 1 分半～ 2 分ほど加熱し 1. のキャベツと混ぜ合わせる。  
(豚肉に火が通っていることを確認する。不十分なら再度加熱する)



## キャベツとエビのマリネ

材料	1人分
キャベツ	100g
小エビ	3～4 尾
塩	少々
酢	大 1
オリーブ油	大 1
塩	1 g
粗びきこしょう	少々

1. キャベツは食べやすい大きさに切り耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ電子レンジ 600w で 1 分～ 1 分半間加熱する。  
(100g につき 1 分～ 1 分半程度)
2. 小エビは皮をむき背ワタをとり良く水洗いし、塩少々入れたお湯でゆでざるにあげる。
3. 酢・オリーブ油・塩・粗びきこしょうをよく混ぜたものに、1. と 2. を冷めないうちに漬ける。

