

春野菜が美味しい季節になりました。

キャベツは免疫力を高めてくれビタミンCが豊富な野菜。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。また、ビタミンU(別名キャベジン)の働きによる胃壁を守る働きも注目されています。

人参の色素成分のβ-カロテンは皮膚やのど、鼻、肺、消化管などの粘膜を正常に保つ働きをするため、感染症を予防し、免疫力を高めることにも役立っています。

### \*コールスロー

作りやすい分量で	
キャベツ	300g
きゅうり	1本
人参	1/2本
コーン	適宜
塩	小1

1. キャベツ・きゅうり・人参はせん切りにしてポリ袋に入れ、塩を小1全体に混ぜて袋の口をしばり10分ほど置く。
2. 1. から水気が出るので軽くしぼる。お好みでコーンがあれば加える。
3. そのまま食べてもよいし、マヨネーズや(オリーブ油+らっきょう酢)など好みの植物油や酢で和えててもよい。



### \*キャベツのツナ玉

材料	2人分
キャベツ	200g
ツナ缶	小1缶
卵	2個
しょうゆ	大1
味醂	大1

1. キャベツは一口大に切る。卵は溶きほぐしておく。
2. フライパンにツナ缶を入れ中火にかけキャベツを加えて炒める。  
キャベツがしんなりしてきたらしょうゆと味醂を加えさっと混ぜ、溶き卵を全体に回し入れひと煮たちさせ、卵に火が通りすぎないうちに火を止める。



### \*人参のチヂミ

材料	2人分
人参	1本
小麦粉	大4
塩	小1/2
素干しエビ	10g
長ねぎ	1/3本
水	大4
ごま油	大2
卵	1個

1. 人参は薄切りにし、それを細いせん切りにする。長ねぎはみじん切り。卵は溶きほぐして水を加え混ぜておく。
2. 1. の人参と長ねぎ・素干しエビ・小麦粉・塩をサックリ混ぜ、溶き卵を加え全体をよく混ぜる。
3. フライパンごま油を熱し、2. を6等分にして流し、中火で両面を3分ほど焼く。

