AEON

木を植えています
私たちはイオンです

お助けレシピ

2009 3月

毎月15日は ゆいゆい 健康クッキング

旬のキャベツをまるごと楽しむおすすめレシピ!!

野菜の中では最も広く分布しているといわれ、一年中市場に出回っているお野菜ですね。3月～4月が旬で、春キャベツは生でサラダ等に、秋から冬のきゃべつは煮込など、いろいろな味わいが楽しめます。

（レシピ提案）
沖縄県栄養士会

4人分 きゃべつの重ね蒸し

178 Kcal 1人分の栄養量

材料

- ●きゃべつ …… 500g（1/2個）
- ●豚肉薄切り …… 200g
- ●塩 …… 小1
- ●こしょう …… 少々
- ●おろし生姜 …… 小1
- ●酒 …… 大1・1/2
- ●水 …… 大1・1/2

作り方

① きゃべつは洗い芯を除きくし形に4等分する。

② 豚薄切り肉に塩、こしょう、おろし生姜を加え、4等分に切る。

③ ①のきゃべつと②の豚肉を交互に重ねた後、さらに2～等分にする。

④ 火が通りやすいように③を立てかけて並べ、酒、水をふり入れ蓋をし中火で蒸し煮にする。

★お好みでポン酢、しょうゆ等をかけてお召し上がりください。

ざく切りにして重ねてもOK!

4人分 きゃべつのしそ和え

24 Kcal 1人分の栄養量

材料

- ●きゃべつ …… 400g（1/3個）
- ●青しそ …… 8枚
- ●ねり梅 …… 小2
- ●糸削り節 …… 適量

作り方

① きゃべつは茹でて短冊切りにする。

② 青じそは縦半分に切り千切りにする。

③ ①と②、ねり梅、糸削り節を混ぜ和える。

とっても簡単、サッパリしたおいしさです!!

4人分 きゃべつのトマトスープ

66 Kcal 1人分の栄養量

材料

- ●きゃべつ …… 160g（1/5個）
- ●玉ねぎ …… 80g（1/4個）
- ●ベーコン …… 50g（2枚）
- ●カットトマト缶 …… 120g（1/2缶）
- ●水 …… 500cc
- ●固形コンソメ …… 1個
- ●こしょう …… 適量

作り方

① きゃべつは1cm角に切る。

② 鍋に1cm角に切ったベーコン、玉ねぎを入れ炒め、①を加え炒める。

③ ②に分量の水、トマト缶、固形コンソメを加え煮る。

④ 最後にこしょうをふる。

★ローリエがあれば一緒に煮込むと香りも良く仕上がります。

コーンの缶詰を入れて色彩を楽しむのもOK!

ひとくちメモ

キャベツはビタミンCやビタミンUが豊富に含まれており、胃腸薬や抗潰瘍作用にも有用とされています。
また、タンパク質を組み合わせてとることにより、美肌効果やがん予防にも期待されています。

琉球ジャスコ株式会社