

春の野菜 春キャベツ



春キャベツは、巻きが緩やかでみずみずしく柔らか。生食やサラダ、浅漬けに向いています。刻んでから水にさらしてしまうと旨みとビタミンが流れてしまうので、切る前にサッと水洗いしてから使うといいでしょう！加熱して調理する場合は、スープなどにして汁ごと食べるとビタミンを逃さず食べられます。

栄養1 ビタミンC

風邪の予防やメラニンの生成を抑えシミ、ソバカスを防ぐ働きがあります。キャベツ大きい葉2枚に、レモン 1/2 個分とほぼ同量のビタミンCが入っています。美容を気にする方には欠かせないビタミンです。

栄養2 キャベジン

胃潰瘍の予防に効果のあるキャベジン（ビタミンU）が含まれています。胃壁の粘膜を丈夫にし、油による胃もたれを防いで炎症や潰瘍を予防する働きがあります。

栄養3 食物繊維

咀嚼効果があり食べ過ぎを防ぐので、ダイエットの時に役立ちます。また脂肪の吸収を抑えてくれるのでトンカツや揚げ物には、たっぷりのキャベツを添えて。

栄養4 ビタミンK

淡色野菜では、トップクラスの量が入っています。ビタミンKには止血作用がある他、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎ骨粗鬆症予防に効果があります。

春キャベツのつぶつぶマスタードソースサラダ

分量（4人分）

- | | | |
|----------|----------|------------|
| ・ 春キャベツ | 100g | } A（混ぜておく） |
| ・ パプリカ | 1個 | |
| ・ 人参 | 1/2本 | |
| ・ ベーコン | 100g | |
| ・ 酢 | 大きじ2 | |
| ・ サラダ油 | 大きじ1と1/2 | |
| ・ 粒マスタード | 大きじ1 | |
| ・ 砂糖 | 小さじ1 | |
| ・ 塩、こしょう | 少々 | |

作り方

- ① キャベツは細切りにします。
- ② パプリカ、人参はそれぞれ細切りにし、軽くゆでます。
- ③ ベーコンは1cm幅に切り、油を少々熱したフライパンで焦がさないようにカリカリになるまで炒めます。
- ④ ①②③とAをボウルに入れ軽く混ぜ、お皿に盛ります。



1人分の栄養成分

| | |
|-------|---------|
| カロリー | 186kcal |
| 塩分 | 0.95g |
| ビタミンC | 76mg |