

栄養だより No. 323 春キャベツを食べよう！

今年も「春キャベツ」がみられる時期になりましたね！

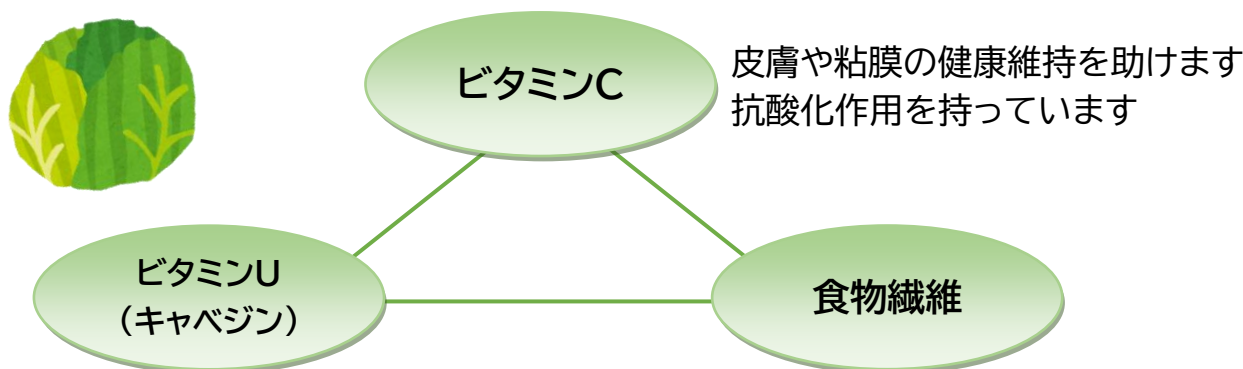
3～5月に収穫され、葉の巻きが緩くてやわらかいことが特徴です。

11～3月に収穫・流通する冬キャベツに比べてふっくらとしており、シャキシャキとした歯ごたえや瑞々しさを楽しめます。



春キャベツの栄養素は？

キャベツに含まれる特徴的な栄養素として下の3つがあります。



キャベツから発見されたビタミン様物質です
胃酸の分泌を抑え、胃の働きや胃の粘膜を正常に保ちます

整腸作用があります

注意！

ビタミンC・ビタミンUは「水溶性ビタミン」であり、茹でると多くが茹で汁に流出してしまいます。出来るだけ効率よく摂取できる、茹で汁をそのまま使う **スープ系** や **電子レンジでの加熱** が調理方法としておすすめです！

プラス1品に！ 電子レンジで簡単レシピ♪

無限キャベツ♪

《材料》 ※4人分

- ・春キャベツ 1/4個 (300g)
- ・ツナ缶 1缶 (70g)
- ・ポン酢 大さじ2
- ・かつお節 1袋 (2.5g)
- ・炒りゴマ 大さじ1

「無限に食べられる」

という意味が込められています！



《作り方》

1. キャベツは手でちぎり、水が付いたまま耐熱容器に入れて、ふんわりとラップして600wで3～4分加熱する。
2. 水気を切って、ツナ缶(油を切らずそのまま)と残りの調味料全てを加えて混ぜ合わせる。
3. 盛り付けて完成！