

春野菜料理レシピ 6月



芽吹きやさしい色をした春野菜は、食感が柔らかく、活動が鈍かった冬の間体内にたまった毒素を排出する働きがあるとも言われる苦味の成分を含むものが多くあります。

～ キャベツ ～

胃壁の粘膜を整えるビタミンUを豊富に含みます。その他ビタミンCも豊富に含み、疲労回復や肌荒れの解消に効果があると言われています。



キャベツ

4人で

1玉使いきりメニュー

(キャベツ1玉1kg程度。材料は4人分です。)



1/2玉弱

【1】キャベツのごまだれ和え

< 材料 >

キャベツ	400g	
A	すり白ごま	小さじ8
	砂糖	小さじ4
	醤油	小さじ4
いり白ごま	少々	

< 作り方 >

- ① キャベツの芯は切り取って、薄切りにする。芯と葉を合わせてラップに包み、電子レンジで1分加熱する。粗熱がとれたら葉を2cm角に切り、軽く水けを絞る。
- ② Aを合わせてキャベツと和える。器に盛り、いりごまをふる。

【2】キャベツとアスパラの甘酢づけ



1/3玉弱

< 材料 >

キャベツ	300g	
赤パプリカ	80g	
アスパラ	40g	
塩	少々	
[砂糖	大さじ2
	酢	大さじ2

< 作り方 >

- ① キャベツ・赤パプリカは5ミリ巾の短冊切りにする。
- ② アスパラははかまを取り、斜め切りにする。
- ③ ①②をサッと塩茹でし、水気をきる。
- ④ ③に砂糖・酢を加えて味をなじませる。

【3】油揚げとキャベツのさっと煮



1/4玉弱

< 材 料 >

油揚げ	40g	
キャベツ	200g	
おろし生姜	大さじ1/2	
C	だし汁	2カップ
	醤油	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1.5

< 作り方 >

- ① 油揚げは熱湯を回しかけて油抜きをし、水けを切って食べやすい大きさに切る。キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋にCの調味料を入れて火にかけ、煮立ったら油揚げを入れて1分ほど煮る。
- ③ キャベツを加え、全体がしんなりするまで煮る。器に盛り、しょうがをのせる。



1/4玉弱

【4】ゆでキャベツのカレー風味サラダ

< 材 料 >

キャベツ	大4枚
カレー粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/3
ピーナッツ（粗く刻む）	大さじ3

< 作り方 >

- ① キャベツは軸の部分を薄く削り落として縦薄切りにし、葉は一口大のざく切りにする。
- ② 耐熱ボールに①のキャベツを入れ、ラップをかぶせて電子レンジで3～4分加熱する。
- ③ ②が熱いうちにカレー粉と塩、サラダ油、ピーナッツを加えてよく混ぜ合わせ、味がなじんだら器に形よく盛り付ける。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
ごまだれ和え	77kcal	3.0g	4.0g	122mg	2.4g	0.9g
甘酢づけ	41kcal	1.2g	0.1g	30mg	1.5g	0.1g
さっと煮	75kcal	3.1g	3.4g	51mg	0.8g	1.3g
カレー風味サラダ	62kcal	1.6g	4.9g	26mg	1.3g	0.5g