



# 春野菜料理レシピ 4月



春野菜は鮮やかな緑色をしていて、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。ほのかな苦みや香りゆたかな春野菜を積極的に摂取して冬の間溜まった老廃物をデトックスしましょう。

## ～ 春キャベツ ～

キャベツは、ビタミンC・ビタミンU・カルシウム・カテロンを含み、便秘解消・胃潰瘍予防・ガン予防・美肌作り・肥満予防・疲労回復などの効能が期待できます。

### キャベツと菜の花の塩昆布和え

< 材料 4人分 >

春キャベツ	3～4枚
菜の花	1束
塩昆布	10g
だし汁	1/4カップ
しょうゆ	大さじ1

< 作り方 >

- ① 春キャベツは一口大に手でちぎる。菜の花は根元を少し切り落とし、水につけてパリッとさせる。
- ② 湯をわかし、①をかために茹でて、冷水にとる。
- ③ ボウルにだし汁としょうゆを入れて、②の汁気をしっかり絞り、10分ほど浸して下味をつける。
- ④ 下味の汁気をきって、ボウルに入れ、塩昆布を加えて、しばらく置いて味をなじませる。

### キャベツの甘味噌和え

< 材料 4人分 >

キャベツ	200g	
コーン	大さじ6	
かに風味かまぼこ	8本	
A	白すりごまズ	大さじ2
	白みそ	大さじ1・1/3
	砂糖	小さじ1
	出し汁	小さじ4

< 作り方 >

- ① キャベツは一口大に切る。
- ② 熱湯で①を茹でて冷水に取り、よく水気を絞る。
- ③ コーンは水気をきっておく。かにかまは斜め半分に切っておく。
- ④ A を合わせてよく混ぜる。
- ⑤ 器に②、③を盛り合わせ、④をかける。

### 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
キャベツの塩昆布和え	33kcal	3.6g	0.2g	109mg	3.2g	1.1g
キャベツの甘味噌和え	91kcal	5.2g	3.5g	111mg	2.3g	1.2g