



# たじみの野菜

## 春野菜料理レシピ 5月



「春の皿には苦味を盛れ」といわれますが、日本では古くから、春野菜特有の苦味や香りは心身に刺激を与え、身体機能を活発化させる働きがあるといわれてきました。

春野菜らしい味覚を楽しむためには、せっかくの苦味や香りを失わないようにほどよく調理するのがポイントです。できるだけ新鮮なうちに調理したり、アクを抜きすぎないようにしたりして、苦味や香りを生かす工夫をしましょう。

### ～春キャベツ～

春キャベツは、巻きが柔らかく、みずみずしくて生食に向いています。

成分としては、胃を保護するビタミンUですが、最近は新陳代謝を高める機能性なども知られ、他にも冬の間溜め込んだ老廃物を排泄するには役立つ成分が含まれています。

### 春キャベツとワカメのナムル風サラダ

<材料2人分>

キャベツ	3枚	
ワカメ(乾)	大さじ1	
A {	塩	少々
	ごま油	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	いりゴマ	少々

<<作り方>>

- ① ワカメを水で戻しておく。
- ② キャベツは太めの干切りにし、しんなりするまで電子レンジで2分～2分半加熱する。
- ③ ①、②の水気をよく切る。
- ④ Aの調味料を混ぜあわせ③を和える。

### 春キャベツと油あげのさっと煮

<材料 2人分>

キャベツ	200g	
油揚げ	1枚	
B {	だし汁	300cc
	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
	みりん	小さじ2

<<作り方>>

- ① キャベツは4cm角に切る。
- ② 油揚げは、油抜きをし、3cm長さの短冊形に切る。
- ③ 鍋にBを沸かし、キャベツと油揚げを入れて中火で1～2分間煮る。
- ④ ひと煮立ちしたら火を止める。



### 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
キャベツとワカメのサラダ	94kcal	2.0g	7.5g	75mg	2.5g	0.8g
春キャベツのさっと煮	89kcal	3.9g	3.5g	78mg	1.9g	0.6g