



1日350gとろう!

野菜料理レシピ

4月

簡単!時短!



春キャベツは3~5月頃が旬の野菜で、葉の巻きがゆるく、葉質がやわらかいのが特徴です。みずみずしくて生食向きなので人気が高まり、生産量が増加しています。キャベツには、胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれるビタミンU(別名:キャベジン)が含まれています。栄養価が高く、胃にやさしいのが嬉しいですね。様々な料理で、この時期ならではの甘みや歯ざわりを感じてみてくださいね。



ふわふわ春キャベツのお好み焼き

<材料2人分>

春キャベツ 1/4個 (300g)
 長芋 300g
 卵 1個
 豚薄切り肉 100g
 顆粒和風だし 小さじ1/2
 調合油 適宜

☆トッピング(1人分)☆

お好み焼きソース 小さじ1
 マヨネーズ 小さじ1
 かつお節、青のり 適宜

<<作り方>>

- ① キャベツは粗めのせん切りにする。軸も一緒に細く切る。
- ② 長芋は皮をむき、すりおろす。
- ③ ボウルに②、卵、顆粒和風だしを入れ混ぜ、①を入れさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を中火で熱し、③の生地1人分を流し入れ、上に豚肉をのせる。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして5分ほど焼く。
- ⑤ 中まで火が通ったら、器に盛り付け、お好みでトッピングをかける。



春キャベツのステーキ

<材料2人分>

春キャベツ 1/4個 (300g)
 お好きなトマト 適宜
 オリーブオイル 大さじ1
 A { ヨーグルト 大さじ1
 マヨネーズ 大さじ1
 酢 大さじ1/2
 砂糖 小さじ1/2
 塩 ひとつまみ
 粉チーズ 大さじ1
 にんにくすりおろし 少々
 黒こしょう 適宜

<<作り方>>

- ① 春キャベツは半分に切る。(1/8サイズが2個)
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、キャベツに焼き色をつける。
- ③ 焼き色がついたら裏返し、両面に焼き色をつける。
- ④ 蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きにして器に盛る。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、④にかけ、お好みで黒こしょうをかけ、トマトを添える。

市販のシーザードレッシングでも代用できます。

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	食塩相当量
ふわふわお好み焼き	472kcal	22.7g	22.7g	109mg	6.7g	1.0g
春キャベツのステーキ	165kcal	3.9g	13.2g	117mg	3.0g	0.4g