



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 5月

簡単!時短!



3~5月頃の春に採れるキャベツは、葉質がやわらかくみずみずしいのが特徴です。キャベツには、胃炎や潰瘍の改善に効果があるビタミンUが含まれています。これはキャベツから発見されたのでキャベジンと呼ばれ、胃腸薬としても利用されています。甘みが強いので、お子さんや野菜嫌いな方でも食べやすい食材のひとつです。ぜひ食卓に取り入れてみてくださいね。

キャベツとチーズのカレー風味春巻き



<材料2人分>

春キャベツ	1/5玉 (150g)
スライスチーズ	2枚
カレー粉	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
焼きのり	全形1枚
春巻きの皮	4枚
小麦粉	適宜
水	適宜
調合油	適宜

<作り方>

- ①キャベツはせん切りにして塩ひとつまみをまぶし、もみ込む。5分ほど置いたら水気を絞り、カレー粉をふって全体を混ぜ4等分にする。
- ②スライスチーズは半分に切る。のりは4等分に切る。
- ③春巻きの皮に焼きのり、①のキャベツ、チーズの順にのせて巻く。巻き終わりに同量の水で溶いた小麦粉を塗ってきつめにとめる。
- ④フライパンに1~2cmの油を中火で熱し、③を入れ弱火にして両面がこんがりするまで揚げ焼きにする。
- ⑤余分な油を切ったら、皿に盛り付ける。

よりヘルシーにしたい方はトースターでもok♪

春キャベツと油揚げの塩麴和え

<材料2人分>

春キャベツ	1/4玉 (200g)
油揚げ	小2枚
塩麴	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
白ごま	大さじ1

<作り方>

- ①キャベツ、油揚げはそれぞれ細切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、キャベツをさっと30秒ほど茹でる。同じ湯で油揚げを茹で、油抜きする。
- ③ザルに上げ、粗熱が取れたらしっかり水気を絞る。
- ④ボウルにすべての材料を入れてよく混ぜ合わせる。しばらく置き、味をなじませると更においしくなります。



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
カレー風味春巻き	293kcal	8.5g	19.3g	161mg	3.7g	0.9g
キャベツの塩麴和え	166kcal	6.2g	11.5g	150mg	2.8g	1.4g