



野菜を1日350gとろう！  
毎食、野菜を食べよう！

# 春野菜料理レシピ 4月



春は草や木が芽吹き、人の身体も細胞の働きが活発になり、冬の間溜め込んだ老廃物を体外に排出しようとしてします。春の野菜にはこの排毒を助ける働きをするビタミン、ミネラル、食物繊維や、薬理効果を含んだものも多くあります。また春にはエネルギー上昇に合わせ、天に向かって伸びる野菜を食べると良いとも言われています。

## ～キャベツ～

キャベツにはビタミンCが多く含まれ、風邪予防や疲労回復、肌荒れの解消などに効果が期待できます。ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に役立っています。また、ビタミンUも含まれ、胃酸の分泌を抑えて胃粘膜の修復作用があります。また食物繊維が豊富で、コレステロールの吸収を抑えて体外に排出する効果や、便秘解消や大腸がんの予防、血糖値上昇の抑制の効果が期待できます。

## キャベツ入りオムレツ



### < 材料 4人分 >

キャベツ	1/4玉
にんじん	1/4本
ピーマン	2個
ハム	2枚
卵	2個
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
油	大さじ1
とろけるチーズ	50g

### << 作り方 >>

- ① キャベツ、にんじんはせん切り、ピーマンは種とヘタをとってせん切りにする。ハムは細切りにする。
- ② 卵を割りほぐし、①、塩、こしょう加えて混ぜる。
- ③ をフライパンに油を熱し、②を入れて火が通るように焼き、裏返して焼く。
- ④ とろけるチーズをのせてチーズがとければ出来上がり。

※1人約70gの野菜がとれます※

## ごまだれサラダ



### < 材料 4人分 >

キャベツ	1/4玉	
にんじん	1/2本	
貝割れ大根	2枚	
ツナ缶	1缶	
A	すりごま	大さじ1
	酢	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1

### << 作り方 >>

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにする。貝割れ大根は根元を切る。
- ② ボウルに①、ツナ缶、Aの調味料を入れ、全体を混ぜる。

※1人約60gの野菜がとれます※

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
キャベツオムレツ	142kcal	8.1g	10.5g	185mg	1.1g	0.6g
ごまだれサラダ	84kcal	4.5g	5.4g	67mg	1.4g	0.4g