

ココロも体も元気に

# 旬の食材をつかったレシピ

～ 春 ～

2016 vol.21

今回の食材は **キャベツ** です

## 【キャベツ】

### ●栄養価

ビタミンCが豊富で、大きめの葉約3枚分で1日の摂取量になります。その他ビタミンK、葉酸、カルシウム、キャベツ特有のキャベジン(ビタミンU)も多く含んでいます。

### ●効能

ビタミンCは免疫力アップや疲労回復に効果が、キャベジン(ビタミンU)は胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果が期待できます。

### ●選び方

春キャベツは鮮やかなグリーンで全体にツヤとハリがあるもの、また巻きのゆるいものがおすすめです。

### ●調理のポイント

アクが少ないので生食に向きます。また、ビタミンが溶けだした汁も一緒に味わえる煮込み料理もおすすめです。

## 【キャベツ入り焼きメンチカツ】(1人分：約343kcal)

～材料(約3人分)～



- ☆ 合い挽き肉 ... 200g
- ☆ キャベツ ... 100g
- ☆ レンコン ... 100g
- ☆ 卵 ... 1個
- ☆ 小麦粉 ... 大さじ1
- ☆ 牛乳 ... 30g
- ☆ パン粉 ... 20g
- ☆ 塩 ... 小さじ1/2
- ☆ こしょう ... 少々
- ☆ オリーブオイル ... 適量
- ☆ パン粉(衣用) ... 適量

A



カルシウムやビタミンCは外側や芯の近くの葉に多いので、細かく切って使しましょう。

～作り方～

- ① キャベツは2cm角に切り、茹でて水気をしぼる。
- ② レンコンは大きめのみじん切りにする。
- ③ 合い挽き肉に塩とこしょうを加えてよくこね、Aを加えて混ぜる。
- ④ 空気を抜きながら成形し、パン粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを入れて焼く。表面が焼けたら裏返しにし、蓋をして蒸し焼きにする。 ※ ソースはお好みで♪

～盛り付けイメージ～



## 【春キャベツとたけのこの塩麴炒め】(1人分：約92kcal)

～材料(約2人分)～



- ☆ キャベツ ... 120g
- ☆ ゆでたけのこ ... 60g
- ☆ ベーコン ... 30g
- ☆ オリーブオイル ... 適量
- ☆ にんにく ... 1/2かけ
- ☆ 塩麴 ... 大さじ1

～作り方～

- ① キャベツ、たけのこは一口大に切り、ベーコンは短冊切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② オリーブオイルでにんにくとベーコンを炒め、キャベツとたけのこを加えさっと炒める。
- ③ 塩麴を加え、味を調える。

## 旬の食材って なぜいいの?



今回は旬の食材を食べるメリットをご紹介します。旬を意識して、積極的に取り入れてみましょう♪



### 身体に良い

最も栄養価が高く、良質な栄養分を効率的に摂取することができます

### 安心で安い

少ない肥料や農薬で育つので安心で、かつ収穫量も多いので安くなります

### 四季を楽しむ

旬の食材は、日本の美しい四季を感じさせてくれます

### 美味しい

その時期に私たちの身体に必要なものを与えてくれるので、より美味しく感じます

## 【問い合わせ】

(公財)福島県労働保健センター 担当:保健指導課 高橋 佐藤  
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188