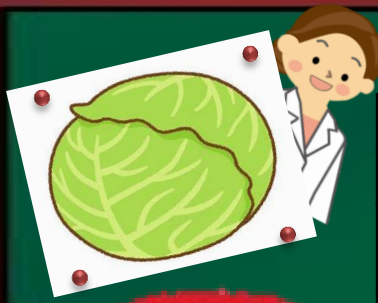


冬と春、キャベツ食べくらべ！



冬キャベツ		春キャベツ	
11月～3月	平たく ずっしり	4月～6月	縦に長く ふんわり
加熱すると甘い 生はやや辛味あり		水分多くて薄い 生食でも甘い	
スープ・炒め物 加熱料理向き		サラダ・漬物など 生食向き	

2022 春
キャベツ

キャベツ葉大1枚＝レモン1個（汁）分のビタミンC（約20mg）
胃腸粘膜保護効果が期待できるキャベジン（ビタミンU）などを
含みます。どちらも新鮮なうちに美味しく食べましょう！

メイン
主菜

冬キャベツで！ 簡単おキャベツ焼き

【材料：1人分】

お好み焼きより手軽
カット済み袋キャベツでもOK！



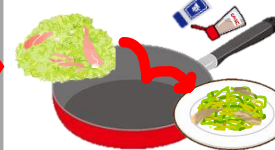
キャベツ千切り 100g 豚バラ薄切 30g
卵 1個+水 大さじ1+小麦粉 小さじ1
塩・こしょう 少々 サラダ油 小さじ1
かつお節(袋) 1パック
ソース・マヨネーズ 各小さじ2
青のり(お好みで)

水、小麦粉を混ぜ、
卵をしっかり混ぜる



小麦粉のかわりに
米粉・片栗粉OK

フライパンでキャベツ
と肉を炒めて皿に出す



塩コショウしてね

卵液を平たく焼く



うまみのポイント
おほかパラパラ～

焼けたら具を戻し
半分に折る



上からぎゅ！

皿に盛って
ソースとマヨをかける



お好みで青のり

1人分の栄養価

エネルギー 353kcal
たんぱく質 12.4g
脂質 27.7g
炭水化物 11.7g
食塩相当量 1.4g
食物繊維 2.0g

もう1品
副菜

春キャベツで！ やみつきキャベツ ver. T

【材料：2人分】

ごま油の香りで食欲アップ↑
春キャベツの甘味を存分に味わえます！



キャベツ 1/4玉(200g)
A 穀物酢 大さじ1/2 上白糖 小さじ1/4
食塩 1g(小さじ1/6)
おろしにんにく 0.5g(チューブ1cm)
粉末鶏ガラスープの素 1g(小さじ1/3)
ごま油 小さじ2 すりごま お好みで

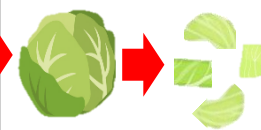
和える入れ物は
大き目がよいです
ビニール袋でもOK



調味料A・ごま油を
よく混ぜ、水気を
切ったキャベツを
和える



キャベツは洗って
2～3cm角に切る



芯は薄切りに

ざるに入れ、沸騰
したお湯を回しかける



上下に
混ぜて

10分ほど置く
なじんだら盛付



白ゴマはお好みで

1人分の栄養価

エネルギー 70kcal
たんぱく質 1.6g
脂質 4.3g
炭水化物 6.3g
食塩相当量 0.7g
食物繊維 2.0g