

食事の ヒント

テーマ 旬の野菜で免疫力アップ!

旬の野菜は栄養価も高く、免疫力を高めてくれる働きもあります。
今回は、春にしかない柔らかくて甘みのある「春キャベツ」を使った料理をご紹介します。

回答は
栄養部 / 小笠 有加
(おがさ ゆか)



メニュー① 春キャベツとエビの卵炒め



【栄養量(1人分)】
エネルギー 199kcal、
たんぱく質 16.5g、塩分 1.3g

【材料(1人分)】
春キャベツ 2枚、エビ 50g、
卵 1個、サラダ油 大さじ1/2、
練り中華だし 小さじ1、
酒 大さじ1、塩・こしょう 少々
★片栗粉 大さじ1、★水 大さじ1

【作り方】 ①春キャベツの葉は一口大の大きさに切り、芯の部分は薄切りにする。②サラダ油を熱したフライパンに入れ、その後溶いた卵を流し入れて、ざっくりとかき混ぜ、半熟の状態で一旦とり出す。③フライパンに春キャベツの芯、エビを入れてサッと炒め、練り中華だしと酒を加えて全体に馴染ませる。④キャベツの葉ととり出していた半熟卵を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。⑤★を混ぜ合わせた水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけ、器に盛る。

メニュー② 春キャベツのロールサラダ



【栄養量(1人分)】
エネルギー 122kcal
たんぱく質 7.0g、塩分 0.7g

【材料(1人分)】
春キャベツ 1枚
アスパラガス 1本
スライスチーズ 1枚
鮭フレーク 10g
好きなドレッシング 適量

【作り方】 ①キャベツとアスパラガスを茹でる。②茹でたキャベツを広げてスライスチーズを重ね、茹でたアスパラガス、鮭フレークをのせて巻く。③食べやすい大きさに切り、器に盛り付け、好きなドレッシングをかける。

ちょっと一言

春キャベツは、普通のキャベツと比べてカロテンが約3倍、ビタミンCは1.3倍含まれています。
カロテンとビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。