



## 春の食材

みなさんは、買い物の際、旬の食材を意識しておられますか？

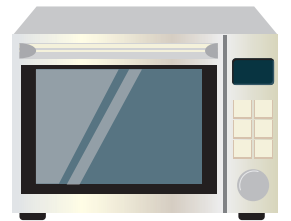
旬の食材は、栄養たっぷりで、比較的安価に購入することができます。春が旬の食材には、春キャベツやたけのこ、菜の花などがありますが、今回は春キャベツについてご説明します。



### 春キャベツについて

キャベツは、1年中購入することができますが、3月～5月頃出回るものは、「春キャベツ」「新キャベツ」と呼ばれ、葉が軟らかく水分が多く含まれています。

また、淡色野菜の中では比較的ビタミンCを多く含みます。ビタミンCは熱に弱いためしっかりと加熱する料理より生で食べる、さらに、水に溶けやすい性質も持つため切った後は水にさらさない、なども栄養を逃さないポイントです。加熱する場合は、鍋でゆでるよりも、電子レンジを使用する方がビタミンCの損失は少ないことが知られています。



### 春キャベツの選び方

葉の巻きが  
緩い



大きさの割に  
軽い



## 本日の

## レシピ

### 春キャベツのナムル

葉の軟らかさを生かし、ビタミンCの損失も少ない食べ方です

#### 材料 (1人分)

|            |                |
|------------|----------------|
| 春キャベツ      | 50g            |
| ツナ(水煮缶)    | 20g            |
| A ニンニクチューブ | 少々             |
| 濃口しょうゆ     | 3g (小さじ 1/2)   |
| 料理酒        | 2.5g (小さじ 1/2) |
| ごま油        | 2g (小さじ 1/2)   |
| 味付けのり      | 1枚             |

#### 作り方

- 1 キャベツはよく洗い、一口大に切る。
- 2 ツナは水気を切り、キャベツと合わせる。
- 3 2にAを加え、混ぜ合わせる。
- 4 3を器へ盛り、お好きな大きさに切った味付けのりをふりかける。



栄養量 (1人分) : エネルギー : 50kcal たんぱく質 : 4.2g 脂質 : 2.2g 炭水化物 : 3.2g 食塩相当量 : 0.6g

