

# きゃべつ



～きゃべつだけ春巻き～

©DESIGNALIKE



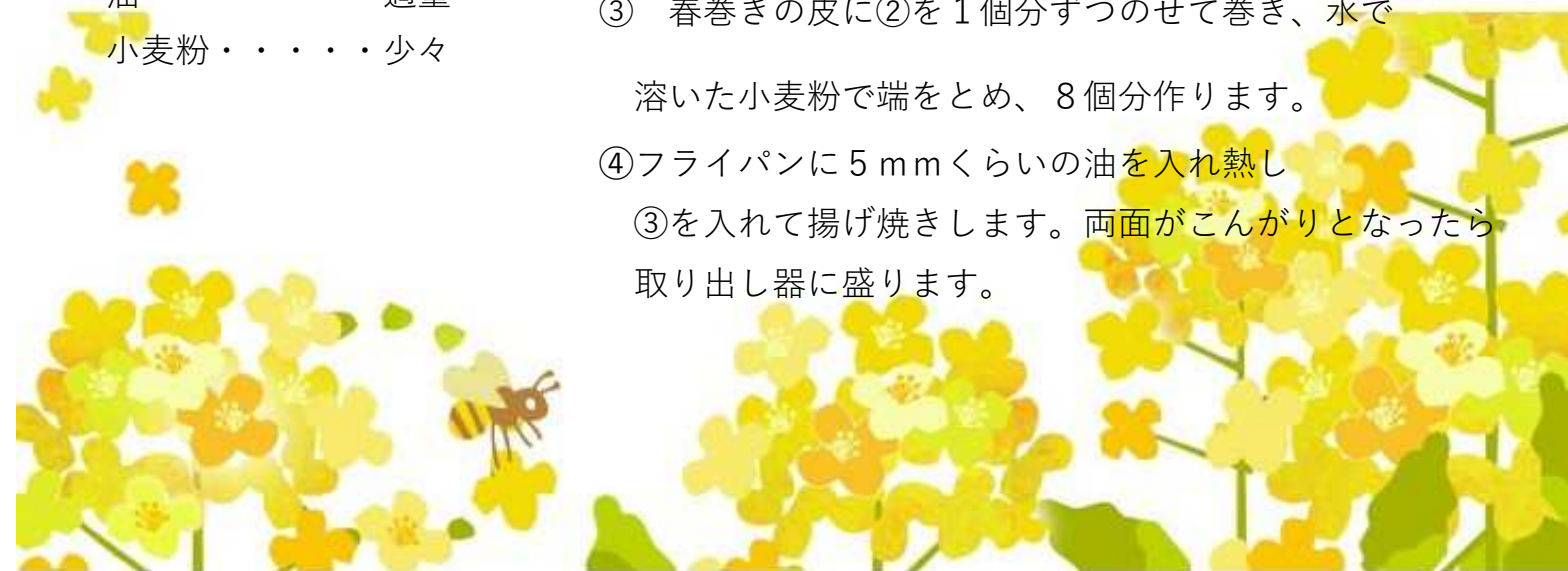
エネルギー 159kcal	たんぱく質 2.3g	糖質 14.7g	食物繊維 1.5g	食塩相当量 0.4g
------------------	---------------	-------------	--------------	---------------

## <材料> 4人分

きゃべつ・・・160g  
春巻きの皮・・・8枚  
塩・・・ひとつまみ  
油・・・適量  
小麦粉・・・少々

## <作り方>

- ① きゃべつは太めの千切りにして塩を振り、軽くもみ5分ほどおいてしんなりさせます。
- ② ①がしんなりしたら8等分します。
- ③ 春巻きの皮に②を1個分ずつのせて巻き、水で溶いた小麦粉で端をとめ、8個分作ります。
- ④フライパンに5mmくらいの油を入れ熱し③を入れて揚げ焼きします。両面がこんがりになったら取り出し器に盛ります。



## ～キャベツの栄養と効能～

キャベツには春、夏、冬と旬が何度もあります。

春のキャベツは葉が柔らかくて巻きがふんわりで、きれいな緑色をしていて、生食に向いています。冬キャベツは葉がしっかりとしているので炒め物や加熱料理に向いています。

キャベツにはビタミンU（キャベジンともよばれる）というキャベツから発見されたビタミン様物質が豊富に含まれていて、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にし、粘膜の修復を促し潰瘍を予防する効果があるといわれています。

ただし、ビタミンUは熱に弱いので胃腸への効果を期待する場合は、生で食べたり、加熱しすぎないように気をつけることが大切です。またビタミンC、ビタミンK、カロテンなども豊富でビタミンCやカロテンは冬キャベツより春キャベツのほうが多いとか。

その他にも、便秘解消の役割を担う食物繊維や体内の余分な塩分を排出するカリウムも豊富に含まれていますので旬にはぜひ食べたい野菜のひとつです。

薬膳的にみても、キャベツは体の余分な熱を取り除き水分を排出し、胃を健康にするため食欲不振、胃もたれ、げっぷ、胸のつかえ、胃痛などの回復効果が期待できます。

### —選び方—

カットしてあるものは、切り口がみずみずしいものが新鮮なので、割れたり変色しているものは避けます。春キャベツは巻きがゆるく葉と葉の間が詰まっていなくて外葉が鮮やかな緑で全体的にハリとツヤがあるのを選びましょう。

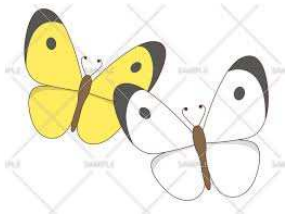
### —保存方法—

新聞紙などに包んで、袋に入れ冷蔵庫に立てて保存するのがおすすめですが、ポリ袋に入れてそのまま冷蔵庫保存もできます。なるべく一週間ほどで使い切りましょう。



春におすすめ

## 貝と春野菜たっぷり味噌汁



エネルギー  
159kcal

たんぱく質  
2.3g

糖質  
14.7g

食物繊維  
1.5g

食塩相当量  
0.4g

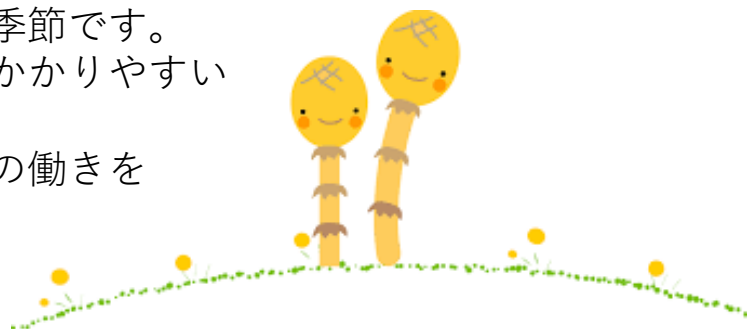
### <材料> 4人分

- むきあさり・・・20g
- ほたて貝柱・・・4個  
(刺身用)
- 春きゃべつ・・・200g
- 新玉ねぎ・・・50g
- 菜の花・・・50g
- 顆粒だし・・・小さじ1と1/2
- 合わせ味噌・・・50g  
(あさりだけでもOK)

### <作り方>

- ①きゃべつはザク切りにします、玉ねぎは薄切りして菜花は3等分し、ほたては2つに切っておきます。
- ②なべに水(800ml)ときゃべつと玉ねぎを入れ火にかけて、煮立ったらほたてとあさりと顆粒だしを加えて5分ほど煮ます。
- ③ほたてとあさりに完全に火が通ってきゃべつが柔らかくなっていたら、菜花を加えて1分ほど煮たら味噌を加えて火をとめます。
- ④③を器にもります。

※春は冬に溜め込んだ老廃物を排出する季節です。中医学では「肝」という臓器に負担がかかりやすい季節と考えられています。春に旬を迎える貝類や春野菜で「肝」の働きを高めて解毒を促しましょう。

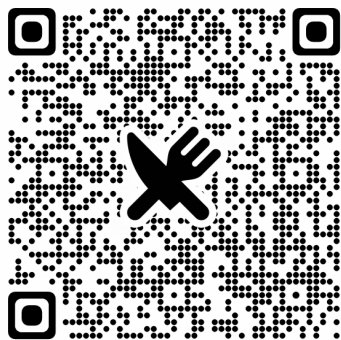




その他の旬のレシピは栄養部のHPから  
ページ下の【「旬」のレシピ集】をご覧ください。

Instagramでは離乳食レシピを動画で公開中

@iwasa\_maternity



HP



Instagram