

## 淡 1 キャベツ



### キャベツの特徴

葉は軟らかく、癖のない味のため様々な料理に使われる野菜です。アブラナ科アブラナ属の多年草で、甘藍（かんらん）とも言われます。春キャベツは巻きがゆるやかで、冬キャベツは扁平で巻きが硬いことが特徴です。その他グリーンボールやレッドキャベツ、芽キャベツなど季節に合わせていろいろな種類のキャベツが栽培されています。

### 栄養成分

風邪の予防や疲労の回復に効果のあるビタミンCが豊富です。大きな葉2枚を生食すると1日分の必要量がとれます。また、胃腸障害に効果があるビタミンUを多く含みます。

その他にもビタミンKやカルシウムなども含まれます。

### ◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
23kcal	5.2g	200mg	43mg	0.3mg	50μg	0.04mg	41mg	1.8g

## マリネ



### 2人分の材料と下処理

キャベツ 160g …せん切り  
パセリ 5g …みじん切りにし、水洗いして絞る  
ドレッシング 酢 小さじ2 塩 小さじ1/6  
コンソメ 小さじ1/4 こしょう 少々  
サラダ油 大さじ1

### 作り方

- ①キャベツはさっと茹でて絞る。
- ②ドレッシングを作り、①とみじん切りしたパセリを和える。

### コメント

食べる食前にドレッシングで和えると、更に彩りとしゃきしゃきの食感が楽しめます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
76kcal	182mg	1.5g	0.7g

### 調理方法

茹でる場合は水に取らず、ザルなどに広げてそのまま冷まします。  
またラップをしてレンジにかける方法もあります。

### 選び方と保存方法

キャベツを選ぶときは、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。そしてしっかりとしたみずみずしい外葉が付いたままで、できるだけ緑の濃いものを選びましょう。  
保存は、ポリ袋などに入れ冷蔵庫の野菜室に入れます。芯の部分を切り抜いて水を含ませたキッチンペーパーなどを詰めておくとさらに日持ちします。

## ごま酢和え



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
65kcal	232mg	1.9g	0.6g

### 2人分の材料と下処理

キャベツ 160g…短冊に切る  
 きゅうり 40g…小口に切り、ひとつまみの塩でもむ  
 カットわかめ 1g…水に戻し、熱湯をかけて冷ます  
 ごま酢

〔練りごま 小さじ2 砂糖 小さじ1強  
 酢 薄口しょうゆ 各小さじ1 だし汁 小さじ1弱〕

### 作り方

- ①キャベツは、さっと茹で冷まし、絞る。
- ②きゅうりは、水洗いして軽く絞る。わかめも軽く絞る。
- ③調味料を合わせてごま酢を作り、①②を和える。

### コメント

しょうがや青しそなどを刻んで入れると風味もまた楽しめます。

## スープ煮



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
75kcal	303mg	2.5g	1.0g

### 2人分の材料と下処理

キャベツ 200g…芯を残したまま、くし型に切る  
 にんじん 40g…皮をむき、輪切り  
 さやいんげん 20g…筋を取り塩茹でしておく  
 ベーコン 20g…3cm幅に切る  
 調味料

〔コンソメ 1/2個 水 カップ1  
 塩 小さじ1/6 こしょう 少々〕

### 作り方

- ①鍋にこしょう以外の調味料を入れて火にかける。
- ②沸騰したら材料を入れ、落し蓋をし10分ほど煮る。
- ③こしょうを入れ、味を調える。

### コメント

他にいろいろな季節の野菜(ブロッコリー、かぶ、アスパラガス、そらまめ)などを加えると更にたっぷりの野菜をとることができます。

## ロールキャベツ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
144kcal	437mg	2.5g	1.7g

### 2人分の材料と下処理

キャベツ 240g…芯をくり抜き、丸ごと茹で一枚ずつはがす  
 鶏ひき肉 80g  
 たまねぎ 40g…みじん切りし、炒める  
 塩 ひとつまみ  
 卵 10g (1/5個)  
 サラダ油 小さじ1  
 調味液

〔だし汁 150cc コンソメ 1個 塩 小さじ1/6  
 牛乳 40cc こしょう 少々〕

### 作り方

- ①鶏ひき肉に塩を加え、粘りが出るくらい混ぜ、卵と炒めたたまねぎを入れさらに混ぜる。
- ②①をキャベツで包み、巻き終わりを下にして鍋に並べ、調味料で軟らかくなるまで煮る。仕上げに牛乳とこしょうを入れひと煮する。

### コメント

キャベツは破らないように気をつけて1枚ずつはがしてください。残ったキャベツは、みそ汁の具や刻んでサラダなどに利用できます。