

もっと**野菜**を食べよう
1日350g以上目標

キャベツ

—胃腸を元気にします—

胃腸の分泌を抑え粘膜の修復を助けると言われているビタミンU(別名キャベジン)をたっぷり含んでいて、葉の緑の部分にはカロテンやビタミンCがたくさん含まれています。

カリウムも多く含まれ、血圧を下げる作用があります。不足すると筋肉の動きが悪くなり、けだるさを感じるようになります。

<料理のポイント>

ビタミンC・ビタミンUは水溶性で熱に弱いので、煮込む場合はスープごと摂るように。また、芯の周りにはビタミンCが多いので捨てずに食べましょう。





天草市 野菜レシピ

キャベツとりんごのサラダ

材料 (2人分)

キャベツ 70g

りんご 1/4 個

玉ねぎ 20g

◎ フレンチ
ドレッシング 大さじ 1

◎ マヨネーズ 大さじ 1

作り方

- ① キャベツは軸を除いてせん切りにする。玉ねぎは薄切りにして塩をしてしばらく置く。キャベツと玉ねぎを熱湯にさっとくぐらせて水にさらし、水けをしぼる。
- ② りんごは芯を除き、皮付きのまま食べやすい大きさに切り、塩水につける。
- ③ ①と水けを切ったりんごをボウルに入れ、◎であえる。



キャベツ

C-A-B-B-A-G-E



栄養量(1人分) ▶ エネルギー 101kcal, タンパク質 0.7g, 脂質 8.3g, カルシウム 19mg, 鉄 0.2mg, 塩分 0.3g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



天草市 野菜レシピ

キャベツの豚バラ蒸し

材料 (2人分)

キャベツ	100g
豚バラ	80g
ポン酢	大さじ1 (18g)

作り方

- ① キャベツは水洗いした後水気を切り、ザクザク切る。
- ② 鍋にキャベツを入れ、豚バラをのせて蓋をして蒸す。
- ③ 火が通ったら器に入れてポン酢で食べる。



キャベツ

C-A-B-B-A-G-E



栄養量(1人分) >> エネルギー 347kcal, タンパク質 13.4g, 脂質 28.5g, カルシウム 50mg, 鉄 0.9mg, 塩分 1.1g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



天草市 野菜レシピ

キャベツのコールスロー

材料 (2人分)

キャベツ	70g	
コーン(水煮)	大さじ 2 (12g)	
A	砂糖	大さじ 1/2 (5g)
	塩	小さじ 1/4 (1.2g)
	酢	大さじ 2 (30g)
	サラダ油	大さじ 3 (30g)
あらびきコショウ	少々	

作り方

- ① キャベツは水洗いした後水気をよくふき細切りにする。コーンは水気を切る。
- ② ボウルにドレッシングの材料Aを合わせ①を入れてよく混ぜ器に盛り、コショウを振る。



キャベツ

C-A-B-B-A-G-E



栄養量(1人分) » エネルギー 168kcal, タンパク質 0.7g, 脂質 15.0g, カルシウム 16mg, 鉄 0.1mg, 塩分 0.6g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会