

旬の食材
春キャベツ



キャベツは収穫時期の違いによって、高原(夏)キャベツ、冬キャベツ、春キャベツに大別されます。持った時にずっしりと重い冬キャベツに比べ、春キャベツは巻きがゆるやかで葉が軟らかいのが特徴です。ちりめんキャベツ、紫キャベツ、芽キャベツなどの品種がありますが、どれもビタミンU(別名:キャベジン)が含まれ、胃酸の分泌を抑え、胃粘膜を修復する働きがあると言われています。

コールスローサラダ



材料(2人分)

| | | | |
|------|------------|-----------|-------|
| キャベツ | 3~4枚(180g) | 《ドレッシング》 | |
| りんご | 1/6個 | 「オリーブ油 | 大さじ1 |
| ベーコン | 15g | 「白ワインビネガー | 大さじ1弱 |
| パセリ | 適量 | はちみつ | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 | 「塩・こしょう | 少々 |

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。フライパンに入れ、焼き色が付いたら弱火にし、出てきた脂をペーパータオルで拭き取りながら、5~6分炒める。ペーパータオルの上に取り出し冷ましておく。
- ② キャベツは5mm幅に切ってボールに入れ、塩を振って混ぜ合わせる。15分ほどおいて、水気を軽く絞る。
- ③ りんごは皮付きのまま、棒状に細く切る。
- ④ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。まずキャベツに和え、りんご、ベーコンも加え混ぜる。
- ⑤ 皿に盛り付けて、パセリのみじん切りをのせる。

キャベツとトマトのカレー



材料(2人分)

| | |
|-------------|------------|
| キャベツ | 3~4枚(180g) |
| トマト | 中1個 |
| 豚肩ロース肉(薄切り) | 100g |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| カレールー | 2皿分 |
| ご飯 | 2皿分 |

作り方

- ① キャベツはザク切り、トマトは8等分のくし切り、豚肉は2cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。次に、キャベツ、トマトを入れ炒める。しょうゆも加える。
- ③ 2皿分のお湯とカレールーを入れ、数分煮る。
- ④ ご飯を盛り付け、③をかける。

兵庫医科大学病院臨床栄養部
管理栄養士の

旬レシピ。

今号の
管理栄養士

まえの
前野
愛さん

