

胃にやさしく食物繊維で腸を活性化 キャベツと豆のサラダ

キャベツの間から、
いろいろな豆が顔を出します。
春らしい、
緑のさわやかなメニューです。



1人分	エネルギー	131kcal
	たんぱく質	5.6g
	塩分	1.2g

作り方

- ①キャベツは3cm角に切って、塩少々をふり、少しおいてしんなりしたら洗って水気を絞る。
- ②グリーンピースは塩(分量外)をまぶし、熱湯でゆで、水にとって冷ます。そら豆はさやから豆をはずし、塩(分量外)を加えた熱湯でゆでる。冷まして薄皮も取る。
- ③スナップえんどうは筋を取り、塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、斜め半分に切る。レッドオニオンは薄切りにして水にさらし、水気を切っておく。
- ④①、②、③を混ぜ、Aを混ぜ合わせてかける。

材料(4人分)

キャベツ	4枚
グリーンピース	(さやをはずして) 1/2カップ
そら豆	(薄皮を取って) 100g
スナップえんどう	130g
レッドオニオン	1/4個
A	
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々

キャベツのチカラ

キャベツはアブラナ科の代表的な野菜です。春のキャベツは巻きがやわらかく、葉が厚くてやわらかいのが特徴で、この時期のキャベツは「新キャベツ」または「春キャベツ」と呼ばれています。

ビタミンCを多く含んでいることで知られていますが、カルシウムの骨への取り込みを助けるビタミンKも豊富に含まれているので、骨の老化防止に役立ちます。また、ストレ

スなどが原因で起こりやすい胃・十二指腸潰瘍に予防効果があるビタミンUを含んでいることも特徴です。さらに、イソチオシアネートと呼ばれる辛味成分には、がんを予防する効果があることがわかっています。

ビタミンC・Uは水溶性のビタミンなので、千切りにして水に長い時間つけたりすると、溶け出ていってしまいます。パリッとさせたいときには、切った後ではなく、切る前に大きい葉のまま冷水につけましょう。ビタミンの損失が少なくなります。

免疫力をアップさせ、 がん予防にも効果あり キャベツ



旬の素材にはおいしさも栄養価もぎっしり。
今回取り上げるのは春野菜の代表、新キャベツ。やわらかくて甘みも抜群です。

ビタミンC・B1でストレスに強くなる ヘルシー回鍋肉



パンチのきいた味でポリウムもたっぷり…
なのにヘルシーな一品。
材料の下準備に油を使わず、
ゆでたり蒸したりすることで、
低カロリーに仕上げられています。

1人分	エネルギー	205kcal
	たんぱく質	14.8g
	塩分	1.2g

作り方

- ①豚肉は3等分の長さに切り、酒、しょうがとともに鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火でふたをして3～4分蒸し煮にする。
- ②キャベツは3cm角に切り、塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、水気を絞る。にんじんは3cm程度の長さの短冊切りにする。ピーマンは縦半分に切って種をとり、横半分に切って1cm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱し、強火でにんじん、ピーマン、キャベツ、豚肉の順に加えて炒める。
- ④全体に混ぜたら、Bを混ぜ合わせて加え、汁気を飛ばすようにして強火で炒め上げる。

材料(4人分)

A	
豚もも薄切り肉	250g
酒	1/2カップ
しょうが薄切り	1かけ
キャベツ	大4枚
にんじん	20g
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1
B	
甜面醬	大さじ1
醤油	大さじ1
Aの蒸し汁	大さじ1と2/3
豆板醬	適宜

レシピ・料理製作 竹内 富貴子

(管理栄養士・ダイエットクリエイター)

[カロニック・ダイエット・スタジオ] 主宰。
健康を考えたおいしくバランスのよい料理・ダイエット指導で人気を誇る。NHK「きょうの料理」などのTV番組や新聞・雑誌で幅広く活躍。

●撮影/青山紀子
●スタイリング/大畑純子