

甘くてやわらか～い 旬の、春キャベツ



春キャベツは、新キャベツとも呼ばれています。

3～5月の春先に多く出回り、軽やかな香りと甘みがあり、やわらかな食感が特徴です。

やわらかいので、サラダなどの生食に適しています。



春キャベツのビタミン

美肌+便秘解消にビタミンC

キャベツ100g(葉2～3枚)の中には、成人の1日必要量の約半分が含まれています。

- お肌の張りを保つコラーゲンの生成
- 抗酸化作用で老化を防止
- 乳酸菌など善玉の腸内細菌を増やして、腸の働きを活発にしてくれます。

胃腸にやさしいビタミンU

- 別名キャベジン
- 消化を助け、胃腸粘膜を保護して丈夫にしてくれます。

ビタミンCやビタミンUは、水に溶けやすく熱に弱いのが弱点です。栄養を損なうことなく食べるには、水にさらしすぎないことと、加熱する場合は短時間にするのがポイント！

新キャベツと大葉の浅漬け

野菜を切って、ビニール袋で混ぜるだけの超簡単メニュー。新キャベツのやわらかな甘みと、さわやかな大葉の香りが楽しめます。

材料(2人分)

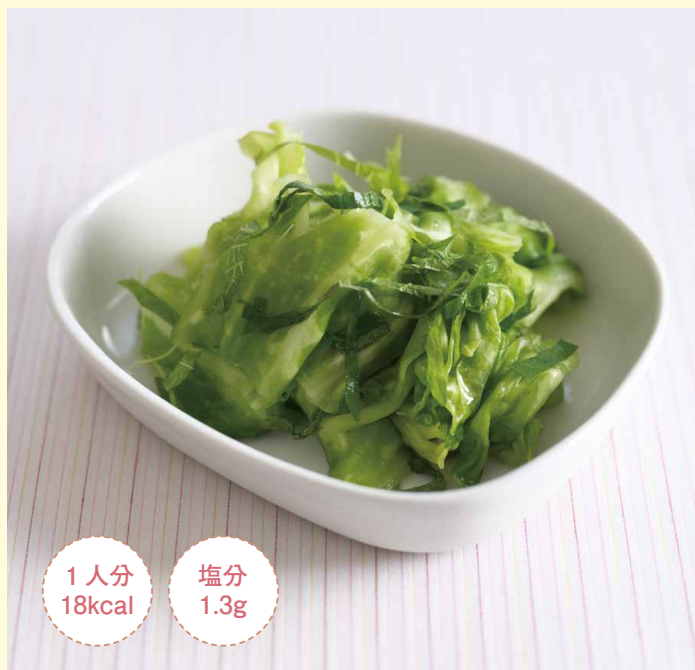
新キャベツ……150g
大葉………5枚
塩………小さじ1弱

作り方

- ①新キャベツは一口大にちぎる。大葉はせん切りにする。
- ②ビニール袋に新キャベツ、塩を入れて軽くもむ。空気をしっかり抜いて袋の口を縛り、20分ほどおく。全体がしんなりしたら水気をしぼって大葉を加える。

新キャベツ

ビタミンC含有量は、淡色野菜の中でもトップクラス。胃潰瘍の予防・改善に役立つビタミンUも豊富です。



1人分
18kcal

塩分
1.3g

料理制作●鈴木 薫
撮影●吉田 篤史/スタイリング●朴 玲愛

2010.4.1
no.83

Salu!

No.83 IHIグループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成22年4月1日発行
編集責任者=常務理事 滝 英樹