



## 野菜を茹でて食べましょう！！ ～ キャベツ編 ～

※ 食物繊維は100g中1.8gとそれほど多くありませんが、使い易い野菜です。ビタミンCも多く含みます。キャベツを茹でておくと量がコンパクトになり、使い切れずに無駄にしてしまうことがグッと減ります。一度加熱してあるのでその後のアレンジもずっとお手軽。茹ですぎず、まだハリのあるうちに冷水に取ってしまうのがコツ！！茹でたキャベツは煮物やあえ物だけでなく、炒めてもOK。生より余分な油を吸わないのがうれしいですね。

<材料> ☆キャベツとｽﾍﾞｰｸﾞｰﾓﾝのﾗﾀﾞ ☆ 調理時間 約5分

茹キャベツ・・・1.5枚   ｽﾍﾞｰｸﾞｰﾓﾝ・・・2枚（15～20g程度）   ﾄﾏﾄ・・・1/4個  
 （ドレッシング） 塩・・・0.5g（1つまみ） 酢・・・大さじ1/2  
 ｸﾞｰﾌﾞ油・・・小さじ1   ｺｼｮｯ・・・適宜

※ お好みに粒マスタードや香草を入れても美味 ♡

※ キャベツは生で食べる分を除き、芯をくりぬいて葉をはがしておく。軽く塩を加えた熱湯でゆでる。外葉で30秒が茹でる目安。冷水で手早く冷やしよく水気を取って下向きにまとめ、冷蔵庫に入れれば3～4日は保存可能です。

※ 材料は1人分です。1杯あたり120kcal程度、塩分1.2g程度 食物繊維0.4g

<作り方>

管理栄養士 本部 志津佳

- ① 茹でキャベツは芯を取って3～4等分に切り、5mm幅に刻む。芯は薄くそぎ切りにする。トマトはヘタを取って薄切りにする。
- ② 器にキャベツ・トマト・ｽﾍﾞｰｸﾞｰﾓﾝを盛り合わせ、ドレッシングをかける。



茹でキャベツにしておくと、あとひと手間だけで手早く料理することができます。油揚げと混ぜて辛子醤油で和えたり、わかめとカニかまを巻いてみても美味！