

# 栄養科だより2017 春号

## 「キャベツについて」



### おいしい キャベツの選び方



冬キャベツは外葉が濃い緑色で、  
巻きが固く重量感のあるものを。

春キャベツはみずみずしい緑色で巻きがゆるく、柔らかい  
ものを選びましょう。



### トンカツの相棒 せん切りキャベツ



キャベツに含まれるビタミンUは、胃の粘膜を強化・再生  
する働きがあります。消化の劣るトンカツとせん切りキャ  
ベツの組み合わせは、理にかなっているものといえます。





## ビタミンCの宝庫

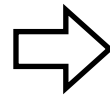
キャベツはビタミンCを豊富に含みます。部位によって含有量は異なり、1番外側の緑色の部分に多く含まれています。

### ★ 効果的な組み合わせ ★

ビタミンC

+

たんぱく質



コラーゲンの生成を  
バックアップ!



### 簡単レシピ



#### 豚肉南蛮ソテー

#### 作り方

##### 材料 (1人分)

豚肉スライス	40g
キャベツ	60g
たまねぎ	60g
乾燥キクラゲ	1g
ニラ	10g
油	3g
一味	少々
焼肉のタレ	15g

##### ① 野菜をカットする

キャベツは4~5cm角の大きさ

たまねぎはスライス

ニラは3~4cmの長さ

##### ② キクラゲを水で戻して、スライスする

##### ③ 豚肉を炒め、火が通ったら、野菜を炒める

##### ④ 具材に火が通ったら焼肉のタレで味付けする

※お好みで、一味の量を調整してピリ辛で!