



キャベツはアブラナ科の野菜で、ブロッコリーやカリフラワーの仲間になります。江戸時代の頃に日本へ入ってきたとされていますが、食用として栽培され始めたのは明治時代の頃といわれています。キャベツが美味しい時期は一年に3回ありその中で3～5月頃に出回るものを「春キャベツ（新キャベツ）」と呼びます。

春キャベツの選ぶポイント

- ◆ 芯の切り口が小さい
- ◆ 巻きがゆるい
- ◆ 葉が鮮やかな緑色をしている
- ◆ 全体的に艶・ハリがある



春キャベツの栄養素

カロテン

春キャベツには、夏に収穫される品種と比べ約3倍ものカロテンが含まれています。強力な抗酸化力を持ち、免疫を強くする働きがあるとされています。人体の粘膜や皮膚機能を正常に保ったり視野を維持するために必要不可欠な成分です

ビタミンC

免疫力を高め、風邪を予防したり、メラニンの生成を抑えてシミ・ソバカスを防いだりする働きがあります。葉よりも芯の部分に多く含まれており、生食がお勧めです。冬キャベツに比べ、約1.3倍含まれています

ビタミンU

“ビタミン”と名前がついていますが、アミノ酸の仲間で、ビタミンの様な働きをします。キャベツから発見されたため「キャベジン」とも呼ばれ胃酸過多による胸のむかつきや食欲不振など、胃のトラブルを解消する働きがあります

春キャベツの コールスローサラダ



1人分
204kcal

<材料（2人分）>

- | | |
|----------|--------|
| 春キャベツ | 200g |
| ベーコン | 2枚 |
| ★マヨネーズ | 大さじ2 |
| ★おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| ★レモン汁 | 小さじ2 |
| ★塩・こしょう | 少々 |

<作り方>

- ① 春キャベツは洗い、千切りにして水気をきる
- ② ベーコンは細切りにする
- ③ 耐熱皿にペーパータオルをひき、その上に②のベーコンを広げる。その上にもう1枚ペーパータオルをかぶせ、電子レンジで3～4分加熱する
- ④ ボウルに③のベーコンと★の材料を入れてよく混ぜる
- ⑤ ①と④を合わせて、お皿に盛りつける

ベーコンの代わりにカニカマを使ったり、人参やきゅうりの千切り、コーンなどを加えても美味しいです♪ 冬は白菜に変えてもおススメ！

春キャベツのパスタ



1人分
506kcal

<材料（2人分）>

- | | |
|--------------|------|
| スパゲッティ | 160g |
| 春キャベツ | 200g |
| ツナ缶 | 1缶 |
| ★にんにく(みじん切り) | 1片 |
| ★赤唐辛子(輪切り) | 1つまみ |
| ★オリーブオイル | 大さじ2 |
| 塩・こしょう | 適宜 |

<作り方>

- ① 春キャベツは5cm角に切る
- ② フライパンに★の材料を入れて火にかけて、香りがたつまで炒める
- ③ ②にツナ缶とキャベツを加えさっと炒める
- ④ 大き目の鍋に水を入れて沸騰させ、塩(分量外)、パスタの順に鍋に入れて表示されている茹で時間茹でる
- ⑤ ③に④を加えて、茹で汁と塩・こしょうで味を調え、お皿に盛り付ける

赤唐辛子で代謝もUP！
ツナ缶の代わりにあさりを使うと、より春らしい一品にもなります♪