



4月 食セミナーレシピ



【 きゃべつと豚肉の春雨炒め 】

(1人分あたり 264kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

きゃべつ	180g
豚肉	120g
酒	大さじ1
片栗粉	10g
にんじん	40g
しいたけ	50g
春雨	50g
卵	2個
醤油	大さじ1.5
出汁	200cc
油	小さじ2
黒こしょう	少々

<作り方>

- ① きゃべつとにんじんは短冊切り、しいたけは薄切りにする。春雨は茹でてザルに上げ、水気を切って3cmくらいに切る。
- ② 豚肉は酒と片栗粉をまぶして下炒めし、いったん器にとる。卵は油小さじ1を使って炒めて器にとる。
- ③ フライパンに残りの油小さじ1を使って、にんじん、しいたけ、きゃべつの順に炒める。火が通ったら豚肉、春雨、炒り卵を入れ炒め合わせる。
- ④ 出汁、醤油、黒こしょうを入れて味を整えたら出来上がり。



【 ほうれん草の胡麻白和え 】

(1人分あたり 90kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

ほうれん草	100g
木綿豆腐	200g
しめじ	50g
人参	40g
砂糖	大さじ1
ポン酢	大さじ1
☆ すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ2

<作り方>

- ① ほうれん草は下茹で、水さらし後2~3cmにカットして水気を切る。
- ② 豆腐はサッと湯通しして重石で水気を切る。しめじは大きいものは半分に切りサッと茹でる。にんじんは小さ目の拍子木切りにして気持ち柔らかめに茹でる。
- ③ 豆腐を粗くつぶし、ほうれん草、にんじん、しめじ、☆を入れて和えれば出来上がり。

Point!

きゃべつに含まれるビタミンU(キャベジン)は胃の粘膜を修復したり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果があるとされています。また、キャベツやブロッコリーなどのアブラナ科の野菜にはイソチオシアネートという抗がん作用がある物質が含まれています。