

キャベツのロール巻き (小松菜) (オクラ)

【写真左側】 【写真右側】

副菜

≪1人分：小松菜(写真左側)エネルギー34kcal 食塩相当量0.4g
オクラ(写真右側)エネルギー34kcal 食塩相当量0.2g≫



季節の野菜

キャベツ

みずみずしくて生食向き、胃炎や潰瘍
の改善に効果があるビタミンUを含む



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養：キャベツから発見されたビタミンUはキャベジンとも呼ばれています。抗潰瘍作用があり、胃・十二指腸潰瘍の予防や治療に効果を発揮します。キャベツを長時間水にさらすと栄養素が流出してしまうので、短時間で調理し、生食で食べることがおすすめです。

選び方：葉の巻きがゆるく、内部まで緑黄色をした、葉質の柔らかいもので、切り口がみずみずしく、割れたり、変色したりしていないものを選びましょう。

【小松菜 (写真左側)】

材料	2人分
キャベツ	大1枚 (約100g)
小松菜	70g
カニカマ	3本
★ぽん酢しょうゆ	小さじ1
★すりごま	小さじ1/2

《作り方》

- 1 キャベツは電子レンジで加熱(600w/3分半)し、芯の部分は包丁の柄で軽くたたき、巻きやすくする。
- 2 小松菜の根元を切り取り、電子レンジで加熱(600w/1分)し、水に取る。
- 3 ラップの上に1を広げ、2、カニカマをのせる。
- 4 3を手前から巻き、ラップで包む。形を整え、冷蔵庫でしばらく冷やす。
- 5 お好みのサイズに切って器に盛り付け、★をかける。

【オクラ (写真右側)】

材料	2人分
キャベツ	大1枚 (約100g)
錦糸卵	15g
オクラ	4本
赤パプリカ	20g
★ぽん酢しょうゆ	小さじ1
★すりごま	小さじ1/2

《作り方》

- 1 キャベツは電子レンジで加熱(600w/3分半)し、芯の部分は包丁の柄で軽くたたき、巻きやすくする。
- 2 オクラはヘタを取り、電子レンジで加熱(600w/30秒)する。
- 3 赤パプリカは細切りにする。
- 4 ラップの上に1を広げ、2、3、錦糸卵をのせる。
- 5 4を手前から巻き、ラップで包む。形を整え、冷蔵庫でしばらく冷やす。
- 6 お好みのサイズに切って器に盛り付け、★をかける。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パプリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)