



3月のテーマは「春キャベツについて」



## 春キャベツは何が違う？



### 春キャベツ

【かたち】

丸くてやや小さい

【色】

鮮やかな黄緑色

【特徴】

葉と葉の間隔が緩く、  
ふわつとしている  
水分が多く、柔らかい



### 一般的なキャベツ

【かたち】

楕円形

【色】

淡い黄緑色

【特徴】

葉と葉の間隔が  
しまっている  
水分が少なく、固い





## 春キャベツの栄養価は？

実は、春キャベツの栄養価も一般的なキャベツと変わりません。  
キャベツに含まれる主な栄養素を紹介します。

### ビタミンC

肌の調子を  
整える。  
風邪予防にも◎



### ビタミンU (キャベジン)

胃の健康を保つ



### 食物繊維

生活習慣病予防  
や便秘予防に◎

### ビタミンK

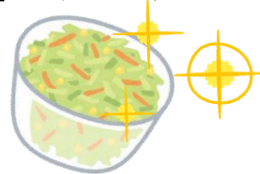
骨の形成を  
助けてくれる



## 春キャベツのおすすめの食べ方は？

春キャベツのいいところといえば、とにかく柔らかくて  
みずみずしいところですよ！

### オススメはズバリ「生のまま」



葉部分が柔らかいため包丁などとは使わず、手で好きな  
大きさにちぎってごま油と塩昆布などシンプルな味付け  
で十分美味しくいただけます。



### ※加熱調理をする場合

キャベツの栄養素は水に溶けやすいので、汁ごと食べられる  
料理がオススメです。

お鍋やスープで、キャベツの栄養を余すことなく摂取しましょう。



## 2月は「郷土の汁物ウィーク2」



芋煮汁  
【山形県】



まめぶ汁  
【岩手県】



きりたんぽ  
【秋田県】



のっぺい汁  
【新潟県】



いものおづけばっと  
【青森県】



呉汁  
【鹿児島県】

### レシピ紹介「かぶの生姜焼き」



材料(2人分)

|    |      |     |      |
|----|------|-----|------|
| かぶ | 4個   | みりん | 大さじ2 |
| 生姜 | 1片   | 酒   | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ3 | ごま油 | 少々   |



#### 作り方

##### 【下準備】

かぶは1cm位の厚さに輪切りにする。葉の部分があれば、3cm幅くらいに切る。生姜はおろしておく。

- ①フライパンにごま油をしき、かぶを両面軽く焦げ目がつくくらいまで焼いていく。その後、葉の部分を入れ炒める。
- ②生姜、醤油、みりん、酒を合わせてフライパンに入れ、からめるように炒めたら完成。



# 2月のイベント「あったかまつり 第2弾」

・  
ウィンナー

・  
牛すじ

・  
白  
滝

・  
こんにゃく

・  
ちくわ

・  
厚揚げ

・  
はんぺん

・  
玉  
子

・  
大  
根

・  
おでん



・  
桃  
まん



・  
グ  
ラ  
タ  
ン



管理栄養士 南雲 健宏