

今月のオススメレシピ

2020. 4
第73回
担当: 岡崎

第66回のテーマ「旬の春キャベツを使ったレシピ」

新学期に新年度…気持ちも新しくなる季節ですね。
今回は旬の春キャベツを使った、さっぱりと食べられる
レシピをご紹介します。



春キャベツの香味サラダ

材料(3~4人分)

- 春キャベツ…6枚 (約300g)
- ちくわ……………1本 (約30g)
- 大葉……………4枚
- 梅干し……………1個 (大きめのもの)
- めんつゆ…………大さじ1
- ごま油……………小さじ2
- かつお節…………5g
- いりごま…………大さじ1



甘みの少ない梅干しであれば、
お好みで砂糖やはちみつを少し
加えても美味しく食べられます

調理時間:約15分

栄養成分(1人分)
エネルギー:78kcal
たんぱく質:3.8g
脂質:4.4g
炭水化物:6.5g
食塩相当量:0.7g

作り方

- ①キャベツをざく切りにする。
- ②鍋にお湯を入れて沸騰させ、①を1分ほど茹でる。
ザルにとって軽く絞り、粗熱を取る。
- ③ちくわは5mm幅の半月切りにし、大葉は千切りにする。
- ④梅干しは種を取ってフォークなどでつぶし、Aと混ぜ合わせる。
- ⑤②③④を混ぜ合わせたら完成!

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

春キャベツは冬キャベツに比べて葉がやわらかく甘みがあるのが特徴で、生のままの調理法でもおいしく食べられます。春キャベツは葉にツヤがあり、大きさのわりに軽いものを選ぶとよいでしょう。旬の春キャベツにはビタミンがたっぷりで、栄養価がとても高いです。ぜひ色々な料理に使ってみてください♪

