おすすめヘルシーレシピ

＜春キャベツのカレー炒め＞

（エネルギー74ｋcal　タンパク質 1.3ｇ　脂質 3.2ｇ　食塩相当量 0.8ｇ）

材料（２人分）

〇キャベツ　　100ｇ
〇人参　　20ｇ
〇春雨　　10ｇ
〇ホールコーン缶 25ｇ
〇サラダ油　　大さじ 1/2
〇薄口醤油　　大さじ 1/2
〇カレー粉　　小さじ 1/4

作り方

①キャベツはざく切り、人参はせん切りにします。
　春雨は、ゆでて水気を切って食べやすい長さに切っておきます。
　ホールコーンはざるにあけて水気をきっておきます。
②薄口醤油とカレー粉を混ぜておきます。
③フライパンにサラダ油を入れ人参、キャベツの順に炒めます。
　野菜に火が通ったら春雨とホールコーンを加えてさっと炒めます。
　②を加えて炒め合わせます。

ひとこと

葉が柔らかくておいしい「春キャベツ」が出回っています。購入するときは、巻きがゆったりしていて、軽くて頭がとんがっていないものを選ぶとよいでしょう。

朝の忙しい時やもう一品ほしい時などにおすすめです。カレー粉を使いますのでうす味でもおいしく食べられる減塩料理です。

キャベツにはビタミンＣが豊富で、ほかにビタミンＫやカロテンなど多くの栄養素が含まれていますが特徴的なのが、キャベジンとも呼ばれている「ビタミンＵ」です。ビタミンＵは胃腸の粘膜を修復し、正常に保つ働きがあり胃・十二指腸潰瘍の予防に効果が期待できるといわれています。

ビタミンＣもビタミンＵも水溶性ですので、長時間水にさらすと栄養が溶け出します。