



4月 食セミナーレシピ



【 回鍋肉 】

(1人分あたり 256kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

豚こま肉	140g
小麦粉	大さじ1
しょうが	12g
きゃべつ	240g
玉ねぎ	80g
人参	80g
ごま油	大さじ1弱
★ 味噌	8g
★ みりん	大さじ1弱
★ 酒	大さじ1弱
★ オイスターソース	大さじ1



<作り方>

- ① 水洗いした後、きゃべつはざく切り、玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、しょうがはすりおろしておく。
- ② 豚肉は小麦を全体にまぶして下炒めしておく。
- ③ 熱したフライパンにごま油を引いて、しょうが、人参、玉ねぎ、きゃべつの順に野菜を炒めていく。
- ④ 野菜に火が通ったら豚肉を入れて更に火を通す。
- ⑤ 予め混ぜておいた★を入れて味を絡めて出来上がり。

【 セロリのナムル 】

(1人分あたり 28kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

セロリ	200g
★ 醤油	小さじ2
★ ごま油	小さじ2



<作り方>

- ① セロリはスジをとってサッと下茹でする。流水で粗熱をとる。
- ② 水気をとって葉も含めて1本丸々薄切りにする。
- ③ 水気をよく絞って☆と和えたら出来上がり。



Point!

きゃべつに含まれるビタミンUは胃酸の分泌を抑え、胃粘膜の修復を助けて胃潰瘍を防止する作用があります。別名はキャベジンと言い、同名の薬品の名前の由来とも言われています。

春きゃべつは丸みのある形で葉の巻きがゆるく、中心部の葉は黄緑色でみずみずしくてほんのり甘味があります。軽めの食感を生かしてサラダにしたり、蒸したり炒めたりさまざまな食べ方が楽しめます。ただし、結球が緩いので日持ちは冬キャベツに比べると少し劣ります。