



手に入りやすく、さまざまな食べ方を楽しめる野菜です。  
春から夏のはじめに収穫されるものは春キャベツと呼ばれ、  
水分を多く含み、軟らかく甘みがあるのが特徴です。

### ○キャベツ特有の成分○

ビタミンU(別名:キャベジン)は胃壁の粘膜を丈夫にし、  
消化を助ける働きがあります。熱に弱いのでサラダなど生食がおすすめです。

### △まるまる1個残さず使おう△

ビタミンCとカルシウムは外側の葉と芯の近くの葉に多く含まれます。  
もちろん芯にも栄養があります。残さず使いきりましょう。



写真は春キャベツ

### ◇選び方◇

春キャベツの場合：巻きがゆるく、葉が鮮やかで、つやとハリがあるもの  
冬キャベツの場合：しっかりと詰まっており、持った時にずっしり重いもの

### ★常備菜・さっぱりコールスローサラダ★

〔4人分〕

- ・キャベツ 1/2玉
- ・スイートコーン缶 100g
- ・塩 小さじ1/2杯
- ・油 大さじ1と1/2杯
- ・酢 大さじ1杯
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・胡椒 少々



人参や玉葱など好みの野菜を入れましょう

- ①キャベツは4~5mmのざく切りにする
  - ②塩を加えて、15分ほどおき、水気はきっておく
  - ③ボウルに油・酢・砂糖・胡椒を入れて和える
- 味がなじんだら完成♪

栄養価(1人分) 93kcal たんぱく質 1.7g 塩分 0.8g

