食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

〜生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」〜

春キャベツ

多く含まれる成分

葉酸、ビタミンC、ビタミンUなど

期待できる効果

抗酸化作用、健胃作用など

選ぶポイント

＜春キャベツ＞　巻きがゆるやか

＜冬キャベツ＞　外の葉は緑色が濃い
葉の巻き方がかたい
ずっしり重い

保存方法

- 芯に切込みを入れて成長を止めると、水分や栄養分が抜けない
- 千切りにし、水にさらして水分を十分に含ませ、水切りをして冷凍庫へ

キャベツステーキ

材料（2人分）

キャベツ	1／4個
パプリカ	1／4個
にんにく	1片
塩	1つまみ
粉チーズ	適宜
サラダ油	大さじ1

作り方

❶ キャベツは芯を残し縦半分に、パプリカは縦5㎜幅に、にんにくはみじん切りにする。

❷ フライパンに油とにんにくを入れてから加熱し、香りが出たらキャベツを入れて塩を振る。空いているスペースにパプリカも入れる。

❸ キャベツとパプリカの両面に焦げ目がつくまで蓋をして蒸し焼きにする。

❹ お好みで粉チーズをふる。

　キャベツは芯ごと食べるようにしましょう！実はキャベツの栄養（ビタミンC、ビタミンU）は、芯に近づく程、栄養価が高くなります。そんなキャベツの栄養の特性を活かした今回の「キャベツステーキ」、ぜひご家庭でもお試しください。
　これから野菜が豊富に実る時期です。健康を保つため、栄養がギュッとつまった“旬の野菜”をたくさん摂りましょう！

食生活改善推進員
上田　美智子さん

広報なかのと　■編集発行　中能登町役場情報推進課（鹿島庁舎）〒929 - 1892　石川県鹿島郡中能登町井田4部1番地1
☎0767 - 76 - 2437　FAX 0767 - 76 - 8080 ■発行日　平成26年5月22日 URL http://www.town.nakanoto.ishikawa.jp
植物油インクを使用し、有害な溶剤等を排出しない「水なし印刷」と、針金や糊を使わず、加熱もしない製本技術「エコプレス」を採用しています。