



荒れた胃腸を元気に!

甘くて柔らかい 春キャベツ



Cooking Recipe

柔らかい春キャベツなら、
茹ですずに塩もみするだけ!

春キャベツとツナの春巻き

甘い、柔らかい、みずみずしい。3拍子揃うおいしさに、一年中出回るキャベツの中でも特に人気の高い「春キャベツ」。他の季節のもの比べて、キャベジンと言われるビタミンUが豊富で、胃・十二指腸潰瘍の改善や、肝機能アップ、活性酸素除去に効果的。またビタミンCは大きめの葉1~2枚にレモン半個分の量が含まれ、1日に必要な摂取量をカバーします。他にも、食物繊維や骨粗しょう症を防ぐビタミンKなどもたっぷり含まれます。

春キャベツはシンプルに生で味わうのが一番。歓送迎会シーズン、胃や肝臓を守るためにも、料理の付け合わせのキャベツも残さずいただきましょう。

〈作り方〉

- 1 キャベツは、3cm長さくらいの太めのせん切りにします。分量の塩をまぶしてしばらくおき、水気をしっかり絞ります。
- 2 ツナは缶汁をきり、あらくほぐします。たまねぎは、みじん切りにします。
- 3 つけ合わせのトマトはへたをとり、横半分に切ります。ソースの材料を混ぜ合わせます。
- 4 ボールに、1、2、③を合わせて混ぜます。これを半分に分け、片方にはパセリを加えて混ぜます。それぞれ5等分します。のりの材料はよく混ぜ合わせます。
- 5 春巻きの皮の手前に4をのせ、折りたたむようにして包みます。包み終わりにのりをつけ、とめます。
- 6 揚げ油を中温(160度)に熱し、5を入れます。上下を返しながらかんがりきつね色に色づくまで揚げます。油をよくきり、食べやすい大きさに切って、トマトと一緒に盛り、ソースを絡めていただきます。

調理時間 約15~30分	1人分 約470kcal
-----------------	-----------------

材料[4人分]

春キャベツ	250g
塩	小さじ1
ツナ缶詰	大1缶(150g)
たまねぎ	1/2個(100g)
④ マヨネーズ	大さじ3
④ パン粉	大さじ3
パセリのみじん切り	大さじ2
春巻きの皮	1袋(10枚)
揚げ油	適量
ミニトマト	8個
[のり]	
小麦粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2
[ソース]	
トマトケチャップ	大さじ2
タバスコ	少々

春キャベツは葉の色が濃いめの緑でツヤがあり、ふんわりと軽やかに巻いたものを選びましょう。

