

健康食育ナビ

春キャベツは冬キャベツに比べ、やわらかくて甘みがあるのが特徴です。

キャベツには余分な塩分を排出するカリウム、免疫力を高めるビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています。

さらに桜海老にはカルシウムがたっぷり含まれているので、カルシウム不足の人にもおすすめのレシピです。

春キャベツと桜海老のガーリックソテー

<材料> (4人分)

春キャベツ 250g (葉4~5枚)
桜海老 20g (乾燥)
にんにく 1片
オリーブオイル 大さじ1/2
塩・こしょう 少々

<作り方>

- ①キャベツはざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、火にかける。
香りがたってきたら、キャベツ、桜海老の順に加え、中火で炒める。
- ③オリーブオイルが全体に回ったら、塩・こしょうで味をととのえる。

管理栄養士の

栄養アドバイス!

- ・キャベツのシャキシャキとした食感を残すため、加熱は短時間にしましょう
- ・桜海老とにんにくの風味で、少ない塩分でもおいしく食べられます

1人分	エネルギー	カリウム	ビタミンC	カルシウム	塩分相当量
	44kcal	185kmg	25mg	128mg	0.3g

毎月19日は「食育の日」です。