

# アップル すこやか通信

## 春キャベツ

キャベツは一年を通して流通していますが、出荷の時期により分類されています。春に種をまいて夏に収穫するものを「夏秋キャベツ（高原キャベツ）」、夏に種をまいて冬に収穫するものを「冬キャベツ」、秋に種をまいて春に収穫するものを「春キャベツ」と呼びます。今が旬の春キャベツは、葉が柔らかく甘みがあるのが特徴です。購入する時は、芯の切り口が小さく巻きのゆるいものを選びましょう。



### キャベツの栄養：ビタミンU

ビタミンUは、正式にはビタミンと同じような働きをする「ビタミン様作用物質」と言われている栄養素です。キャベツから発見されたため、別名「キャベジン」とも呼ばれています。ビタミンUには、胃酸の分泌を抑え、胃粘膜の修復に必要なたんぱく質の合成を助ける作用があります。水に溶けやすく熱に弱いので、加熱する場合は火入れの時間を短くするか、サラダなど生のまま食べると効率良くビタミンUを摂ることができます。



### 春キャベツとささみの粒マスタード和え

春の食材、春キャベツは  
ひな祭りのメニューにも  
おすすめ



ビタミンUは、良質なたんぱく質（ささみ）と一緒に摂ることで、アルコールから肝臓を守り二日酔い防止に役立つので、お酒のおつまみにもおすすめです。熱に弱いので加熱時間は短くしましょう。

#### 材料（2人分）

春キャベツ ..... 1/4個（200g）  
にんじん（小）... 1/3本（30g）  
鶏ささみ ..... 1本（60g）  
水 ..... 適量  
酒 ..... 大さじ1

#### マスタードドレッシング

粒マスタード ..... 小さじ2  
醤油 ..... 小さじ2  
レモン汁 ..... 小さじ2  
酢 ..... 小さじ1  
オリーブオイル ... 大さじ1

#### 作り方

- ① キャベツはざく切りに、にんじんは細切りにし、さっとゆでてザルにあげる。
- ② 鍋に鶏ささみがかぶるくらいの水を入れ、酒を加えて沸騰させる。沸騰したら鶏ささみを入れる。火が通ったら取り出し、筋を取り除きながらほぐす。
- ③ Aを混ぜ合わせマスタードドレッシングを作る。
- ④ キャベツ、にんじん、ささみを混ぜて器に盛り、ドレッシングをかけたらできあがり。

#### 栄養価（1人分）

エネルギー：137kcal  
たんぱく質：9.5g  
脂 質：7.4g  
炭水化物：8.3g  
食塩相当量：1.2g