

キャベツをいただく。

昨年の猛暑や少雨の影響で、1kgあたりの価格が、平年の 3 倍になっているキャベツ。
1個まるごと使えば、お得になります！部位ごとの特徴を知って、キャベツのおいしさを存分に味わいましょう！
1年を通して手に入る野菜の1つです。まるごと使って、余すことなく食べましょう♪

収穫は 3 シーズンあります

冬：寒玉キャベツ(11月～3月)
春：春玉キャベツ(4月～6月)
夏：高冷地で収穫される
高原キャベツ

内葉

内側の葉。煮れば甘くやわらかくなり、炒めるとシャキシャキした歯ごたえもある。
キャベツ本来の旨味がぎゅー！
包丁で切るよりも、手でちぎると口当たりがよい◎

中心葉

芯の周りの葉。ぎゅーとつまった葉肉は、柔らかく、甘みが多い部分。
生サラダや漬物に◎
高齢の方や、お子様も食べやすい。

芯

硬い部分で捨てがちですが、実は甘みが最も強い部分！
弱火でじっくり炒め煮にすると甘くておいしい♪
ビタミン C を豊富に含むので、汁ごと食べる調理法がオススメ★

外葉

繊維が太く、葉が厚い。
濃い緑色なのでβカロテン豊富。
油で炒めることで、吸収率アップ◎
シャキシャキとした
歯ごたえを楽しめますよ♪
ただし、独特のにおいが出る
ため煮物は不向き△

キャベツの栄養の力がすごい！

POINT

01

ビタミン C が豊富！！

野菜の中でもビタミン C の含有量が豊富。免疫機能を保つために大切な働きをもつ。

POINT

02

胃かきようの抑止効果

キャベジン(ビタミン U)により、胃酸の分泌を抑えられ、胃腸粘膜の新陳代謝をアップする効果がある。

POINT

03

高血圧・むくみ対策

カリウムは、余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがある。高血圧予防に最適！

POINT

04

食物繊維でガン予防

食物繊維により大腸のぜん動運動が活発し、排便を促進。腸内環境が整い、大腸がんのリスクを減らす効果がある。

POINT

05

骨をつくる作用

ビタミン K は骨形成に必要な栄養素。濃い緑色の部分に多く含まれる。骨粗鬆症や骨折を防ぐ効果がある。

栄養素を効率よく摂る為のコツ！

- ①水にさらし過ぎない！
- ②電子レンジの加熱なら、栄養素を逃さず食べられる！
- ③汁ごといただく！



～キャベツ丸ごといただき♪レシピ～



たっぷり千切りキャベツの豚肉巻き

《材料 2 人分》

- ・キャベツ・・・1/2 玉
- ・豚スライス(バラでも OK)
・・・8枚(200g)
- ・パプリカ・・・1 個
- A
 - ・鶏ガラスープの素
・・・小さじ 2
 - ・酒
・・・大さじ 2
 - ・にんにくチューブ
・・・2cm ぐらい
- ・青ねぎ
・・・10g

作り方

- ① キャベツは 5mm 幅の千切りに、600W で 2 分加熱して冷ます。パプリカも同じ幅の千切りにする。
- ② 豚肉に①をのせ、手前からくるくる巻き、巻き終わりを下にして、温めたフライパンで焼き目がつくまで焼く。
- ③ 調味液 A を合わせておき、②に回し入れる。皿に盛り、最後に青ねぎを散らす。



加熱することで、カサが減り
沢山の量を摂ることが
できます！



<1 人分> エネルギー 193kcal たんぱく質 11.6g

脂質 8.1g、食物繊維 5.7g 食塩相当量 0.5g



キャベツの芯でオイスターそばろ炒め煮

《材料 2 人分》

- ・キャベツの芯・・・1 玉分
(約 100g あれば)
- ・合い挽き肉
・・・80g
- ・サラダ油
・・・小さじ 1
- ・オイスターソース・・・大さじ 1
- ・砂糖
・・・小さじ 1
- ・酒
・・・大さじ 1

作り方

- ① キャベツの芯は、薄くスライスして食べやすい短冊切りにする。
- ② 温めたフライパンにサラダ油を入れ、①を弱火でじっくりと炒める。
- ③ 合い挽き肉を加え、さらに炒める。
- ④ 調味料を加え、煮詰める。

弱火で炒めるとさらに甘みアップ！
ご飯にのせて食べても◎



<1 人分> エネルギー 134kcal たんぱく質 8.4g

脂質 8.9g 食物繊維 0.9g 食塩相当量 1.3g



キャベツの彩りロールサラダ

《材料 2～3 人分》

- ・キャベツ(外葉)・・・3 枚
- ・人参
・・・1/3 本
- ・きゅうり
・・・1/2 本
- ・カニカマ
・・・4 本
- ・アボガド
・・・1/2 個
- ・サラダチキン
・・・30g
- <オーロラソース>
- ・マヨネーズ
・・・大さじ 1
- ・ケチャップ
・・・大さじ 1

作り方

- ① キャベツは、耐熱容器に入れ軽くラップをし、600W で 4 分加熱する。水気を取り、芯の部分はめん棒で叩きならしておく。
- ② 人参、きゅうりは細く千切り、アボガドは 1cm 幅に切る。人参は、600W で 2 分加熱し冷ます。
- ④ ラップをしき、①のキャベツを広げ、具材を全て並べて巻き、包んでいく。そのまま 5 分程なじませ、3～4 等分に切り皿に盛る。
- ⑤ マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせる。



恵方巻のように
きつく巻くと見栄え◎！



<1 人分> エネルギー 192kcal たんぱく質 10.6g 脂質 12.6g 食物繊維 4.3g 食塩相当量 0.8g

詳しく聞きたい方は、保健センター栄養士まで（中央保健センター0897-52-1215）