

# 春キャベツの ホイコーロー

胃の働きを助ける栄養素や殺菌効果の強い食材で、  
胃腸の不調から体を守りましょう。

## 「キャベツ」



一年中見かけるキャベツですが、栽培されている品種には大きく3種類あり、冬キャベツ、春キャベツ、高原キャベツと大別されています。春先の葉の柔らかいキャベツは俗に新キャベツと呼ばれますが、冬場に店頭に並んでいた品種とは、実は別の種類です。

キャベツには、胃腸の健康効果が高いとされるビタミンU（キャベジン）のほか、ビタミンA、B、C、Kなどのビタミン類、ベータカロチン、そしてカルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルも豊富です。健康面では抗酸化作用が期待できるほか、お肌の健康にもよいといわれます。

### ●材料 (2人分)

- 豚肉 (こま切れ) … 100g
- 片栗粉…………… 小さじ 1
- キャベツ…………… 1/6 個
- ピーマン…………… 1 個
- にんじん…………… 1/4 本
- にんにく…………… 1 かけ
- A { みそ…………… 大さじ 1
- しょうゆ…………… 小さじ 1
- 酒…………… 大さじ 1
- 砂糖…………… 小さじ 1
- サラダ油…………… 大さじ 1
- 豆板醤…………… 小さじ 1/3

### ●作り方

- ①豚肉には片栗粉をもみこんでおく。キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、にんじんは縦半分に切り斜め薄切り、にんにくはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒めたら一度取り出す。
- ③同じフライパンでにんにくと豆板醤を炒め、にんじん、キャベツ、ピーマンを加え炒める。  
②の豚肉とAを加えて炒め合わせる

### 1人分

エネルギー  
**222**  
kcal

塩  
**1.8**  
g

## もうひとつ かにかまとわかめの中華和え

低カロリーなうえに、水溶性の食物繊維が豊富なわかめ。やはり多く含まれるヨウ素のおかげで自律神経の調子を整えたり、糖質の代謝促進・脂肪燃焼効果もいわれます。

### ●材料 (2人分)

- かにかま…………… 2 本
- きゅうり…………… 1/2 本
- 乾燥わかめ…………… 大さじ 1
- A { 穀物酢…………… 大さじ 1
- しょうゆ…………… 小さじ 1
- 砂糖…………… 小さじ 1/2
- ごま油…………… 小さじ 1/2
- 白ごま…………… 小さじ 1

### ●作り方

- ①かにかまをほぐしておく。きゅうりは輪切りにし、乾燥わかめは水で戻して、しっかり絞る。
- ②ボウルにAを合わせ、①を和える。

### 1人分

エネルギー  
**39**  
kcal

塩  
**0.9**  
g

