

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍴◎ 今月の一品 キャベツとパプリカのピクルス風

キャベツには、風邪予防の効果があるビタミンCとキャベツの汁から発見されたため、「キャベジン」とも呼ばれ胃腸の機能を活性化させるビタミンUが豊富に含まれています。

特に芯には葉っぱ以上の栄養があります。切り方を工夫し、芯の栄養も残さずいただきましょう！



材料2人分

キャベツ	70g
にんじん	10g
パプリカ(赤)	10g
きゅうり	40g
すし酢	12cc
サラダ油	8cc

作り方

- ①キャベツ・にんじん・パプリカを4cmほどの拍子切りにし、ラップをかけ600Wのレンジで2分ほど温め粗熱を取っておく。
- ②ビニール袋に、4cmほどの長さに拍子切りしたきゅうりと①の野菜、調味料を入れ、味をなじませる。食べるまで冷蔵庫に冷やしておく。

- ③小皿に盛り付ける。

ポイント

春キャベツを使う時は大きめに切りましょう。

1人分の栄養価

エネルギー
56kcal

たんぱく質
0.8g

脂質
3.1g

食塩
0.5g