



キャベツ、白菜、小松菜、大根、ブロッコリー、カブ、春菊、水菜、ヒラメ、あんこう、金目鯛、しらうお、牡蠣、海老、リンゴ、いよかん、オレンジ、キウイ など...

今月は **キャベツ**



旬: 春キャベツ3~5月
夏キャベツ7~8月
冬キャベツ1~3月

主な産地: 群馬県/愛知県/千葉県

~キャベツの栄養~

胃腸を強くするビタミンが豊富に含まれ、気力・体力を高め身体を健やかに保ちます!

ビタミンU

⇒キャベジンとも呼ばれ、胃酸の分泌を抑え胃粘膜の修復を助けます。

ビタミンC・ビタミンK

⇒ビタミンCの含有量は特に多く、骨を強くするビタミンKも豊富です。

ジアスターゼ

⇒でんぷん分解酵素の1つで、胃の働きを助けてくれます。

R2.1.20現在
キャベツの小売価格

198円/1玉



キャベツをおいしく食べよう!

● **選び方**

- ・ずっしりと重みがあるもの
- ・しっかりしたみずみずしい外葉がついたままのもの
- ・緑が濃く、底の軸の切り口が新しいもの

● **保存**

ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存
※軸の芯をくりぬいて水を含ませたキッチンペーパーを詰めると長持ちします! キッチンペーパーは時々交換しましょう。

<オススメの献立>



- **主食:** 麦ごはん (120g・196kcal)
- **主菜:** 鶏ひき肉と高野豆腐ロールキャベツ
- **汁物:** ブロッコリーのポタージュ
- **副菜:** えびとセロリのハーブ蒸し
- **副菜:** ひじきと大根のマヨサラダ

献立の栄養価

エネルギー量

601 Kcal

塩分

2.7 g

糖質: 73.6g

脂質: 17.2g

たんぱく質: 37.5g

食物繊維: 11.8g

<胃腸にやさしい食事>

年末年始で疲れた胃腸を休め、寒い冬を乗り切るためお腹にやさしい食事ですっきり栄養を摂りましょう



Point① 消化の良い食品の選び方

◆ **主食:** 炭水化物は比較的消化が良く、良いエネルギー源となります



◆ **主菜:** 消化の良いもの、脂質の少ないものを選びましょう



◆ **副菜:** 柔らかく食物繊維の少ないものを選びましょう



Point② 消化を良くする調理法

- 1 油は胃に負担をかけてしまうので調理に使わない工夫を!
⇒フッ素加工のフライパンや電子レンジの使用で大幅カットできます◎
- 2 調理のできる限り脂質をカットしよう!
⇒脂身や皮を取り除く/ひき肉の湯通し/網焼き...など
- 3 調理方法を工夫して食物繊維を断つ!
⇒繊維を断ち切る方向に切る/裏ごし/煮る/すりおろす...など



<バランスよく栄養をとるために...>

からだにうれしい食べ合わせ

◆ **キャベツ+高野豆腐**

キャベツに多く含まれるビタミンKは高野豆腐のカルシウムの吸収を高めてくれるので骨粗鬆症予防に効果的です。また高野豆腐は鉄分も豊富なので、キャベツのビタミンCによって吸収が高まります。

◆ **キャベツ+人参**

キャベツのビタミンUと人参のβ-カロテンで胃腸の働きを強化します! ただし人参にはアスコルビナーゼというビタミンCを壊してしまう酵素があるのでその働きを弱めるために加熱して一緒に摂るのがポイントです。

◆ **ブロッコリー+小松菜+長ネギ+牛乳**

ブロッコリー、小松菜、長ネギに含まれるビタミンCは牛乳のたんぱく質と摂ることによってストレスの緩和・風邪予防に効果的に働きます。また3つの野菜はそれぞれβ-カロテンも豊富に含むため美肌作りにも役立ちます。

献立のポイント

🌸 **冬キャベツは煮込み料理にピッタリ!**

冬キャベツは葉が固く、煮崩れしにくいので煮込み料理に向いています! ちなみに春キャベツは葉が柔らかく、甘みも強いのでサラダや浅漬けなど生で食べるのがおすすめです。

🌸 **キャベツは電子レンジで加熱しよう!**

ビタミンUもビタミンCも熱に弱く水にも溶けやすいので、下準備はなるべく電子レンジで行いましょう! 芯をくりぬく際も1度レンジで温めてからだとむきやすくなります!

🍪 **シュークリームの由来**

ふっくらと膨らんだ優しいの生地に中に、カスタードクリームがたっぷり入ったシュークリーム。洋菓子であるこのシュークリームという呼び名は実は和製外来語になります。「シュー」とはフランス語で今月のテーマ食材にもなっているキャベツを指し、英語の「クリーム」が合わさったものです。膨らんだ形がキャベツに似ていることからそう呼ばれるようになりました。フランス語では「シュー・ア・ラ・クレーム」、英語では「クリーム・パフ」と呼ばれます。16世紀にフランスで生まれたこのお菓子は幕末に日本に伝えられましたが、一般家庭で広く食べられるようになったのは昭和30年を過ぎた頃からだそうです。要冷蔵だった為、冷蔵庫が普及したのをきっかけに皆さんに愛されるお菓子になりました。





今月のおすすめレシピ



主菜 鶏ひき肉と高野豆腐ロールキャベツ



調理時間 約40分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
190 kcal	1.2 g
	食物繊維
	4.3 g

- <材料・約2人分>
- 鶏ひき肉・・・120g
 - キャベツ・・・4枚
 - かんぴょう・・・4本
 - パセリ(生)・・・少々
 - 水・・・300ml
 - 固形コンソメ・・・1個
 - ローリエ・・・1枚
 - 人参・・・1/2本
 - まいたけ・・・40g
 - 玉ねぎ・・・1/4個
 - 高野豆腐・・・1個(10g)
 - 酒・・・大さじ1
 - 塩コショウ・・・少々

<作り方>

- キャベツの芯をくりぬき1枚ずつ丁寧にはがし、レンジで3～5分温めて冷ましておく。高野豆腐とかんぴょうは水で戻しておく。
- 人参は1口大に、玉ねぎと高野豆腐はみじん切り、まいたけは割いておく。
- ポウルに◇の材料をすべて入れ、粘り気が出るまで混ぜる。
- キャベツの芯の部分を手ひら(または綿棒)で押し平らにし、タネを4等分にしてキャベツで包み、最後にかんぴょうでしばる。
- 鍋に★を入れてロールキャベツを並べ、人参とまいたけも一緒に入れて火にかける。
- 中火で20分ほど煮たら、器に盛ってみじん切りしたパセリを乗せて完成。

汁物 ブロッコリーのポタージュ



調理時間 約20分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
96 kcal	0.7 g
	食物繊維
	2.6 g

- <材料・2人分>
- ブロッコリー・・・80g
 - 小松菜・・・50g
 - 長ネギ・・・1/4本
 - かつおだし・・・1と1/4カップ
 - 牛乳・・・1カップ
 - 薄口醤油・・・小さじ1

<作り方>

- ブロッコリーは小房に、小松菜と長ねぎは適当な大きさに切る。
- 鍋にかつおだしと1の野菜を入れて煮立て、中火で4～5分煮る。
- 柔らかくなったら粗熱をとり、ミキサーにかけてペースト状にする。
- 3を鍋に戻して牛乳1カップを加え温めて、薄口醤油で味を調える。
- 器に盛ったら完成。

ポタージュはいろんな野菜でアレンジできます♪
 今回のような緑黄色野菜の他にはじゃがいもやさつまいもなどの根菜類、コーンやきのこがお勧めです。
 乳製品が苦手な方は豆乳でチャレンジしてみてください！



副菜 えびとセロリのハーブ蒸し



調理時間 約15分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
69 kcal	0.7 g
	食物繊維
	0.4 g

- <材料・2人分>
- えび・・・6尾
 - セロリ・・・1/2本
 - 白ワイン・・・小さじ1
 - オリーブ油・・・小さじ1
 - 塩・・・少々
 - バジル・・・1枚
 - スープの素・・・小さじ1(顆粒コンソメ)
 - 白ワイン・・・大さじ1

<作り方>

- えびは殻をむき、背わたを取って★をもみこむ。
- セロリは1口大の大きさに切る。
- 耐熱皿にえびとセロリを乗せ、混ぜておいた◇をかける。
- ラップをふんわりとかけて600Wの電子レンジで3～4分加熱する。
- 全体を混ぜ合わせたら完成。

副菜 ひじきと大根のマヨサラダ



調理時間 約15分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
50 kcal	0.1 g
	食物繊維
	1.9 g

- <材料・2人分>
- ひじき(乾燥)・・・3g
 - 大根・・・70g
 - きゅうり・・・1/2本
 - マヨネーズ・・・小さじ2
 - 青じそ・・・3枚
 - ミニトマト・・・4個

<作り方>

- 乾燥ひじきを水で戻し、その後沸騰したお湯で1分ほど茹でる。
- 大根の皮をむいて千切りにし、きゅうりと青じそも千切りにする。
- ポウルにひじきと切った材料を入れ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- 冷やして味を染みこませる。
- ミニトマトと一緒に皿に盛り付けて完成。

無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！ <http://www.phmirai.co.jp/>
株式会社ファーマらい 地域医療連携室

