

# MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は**キャベツ**です。

胃酸の分泌を抑え、粘膜の修復を助けると言われている、ビタミンUをたっぷり含んでいます。水溶性で熱に弱いビタミンCやビタミンUを上手に摂るなら、サラダなどの生食がオススメです。葉の緑色の部分には、β-カロテンやカルシウムが含まれています。芯のまわりにはビタミンCが多いので、薄切りにして浅漬けにしたり、スープの具として無駄なく活用しましょう。



## ●キャベツいっぱいメンチカツ

材料 (2人分)

	キャベツ	150g
	合挽き肉	150g
A	卵	1/2 個
	パン粉	1/4 カップ
	牛乳	25ml
	塩	小さじ 1/2
	こしょう	少々
	薄力粉	適量
	溶き卵	1/2 個
	パン粉	3/4 カップ
	揚げ油	適量
B	とんかつソース	大さじ 1
	ケチャップ	大さじ 1

作り方

- ①キャベツは5mm幅のせん切りにする。
- ②ボウルにAを入れて、よく練り混ぜる。
- ③①を加えてさらに混ぜ、8等分する。
- ④丸く形を整え、中心をくぼませる。
- ⑤薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をまぶす。
- ⑥170℃の油でじっくりと揚げて、火を通す。
- ⑦Bを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ⑧⑥を器に盛り、⑦のソースをかける。

②はビニール袋の中で混ぜ合わせてもOK!!



## ●キャベツのとろろ昆布和え

材料 (2人分)

	キャベツの葉	200g (4枚)
	とろろ昆布	10g
	しょうゆ	小さじ 1 と 1/2



作り方

- ①キャベツはラップに包んでレンジで約2分加熱する。
- ②冷水にとり、水分を切る。
- ③キャベツを食べやすい大きさにざく切りにする。
- ④しょうゆで和える。
- ⑤とろろ昆布を加え、かるく混ぜる。

## ●キャベツジュース

材料

	パセリ	1 枝
	キャベツ	1 枚
	みかん	1 個
A	水	1 カップ
	はちみつ	大さじ 2

作り方

- ①パセリ、キャベツはざく切りにする。
- ②みかんは皮をむき、小房に分ける。
- ③ミキサーに①、②を入れ、Aを加えて攪拌する。

実はパセリも  
ビタミンCが豊富♪

