



## 「春野菜」について

春は野菜が美味しい季節です。春の野菜や山菜に含まれるほろ苦さや、えぐみは寒い季節にたまった毒素を取り除き、身体に刺激を与えて活性化させてくれる自然の恵みとも言われています。ビタミンやミネラルが豊富な春野菜を食べて、体の中からきれいになりましょう！

春キャベツ(新キャベツ) 菜の花 せり 落(フキ) セロリ たけのこ グリーンピース そら豆  
スナップえんどう アスパラガス 新玉ねぎ さやえんどう 独活(うど) ふきのとう など。



## 作ってみよう！健康レシピ

### ～春キャベツのコールスロー～

今回は、季節の野菜でキャベツをメインにしたコールスローです。春キャベツは葉が柔らかく、適度に歯ごたえがあり、味もいいので生食に向いています。ビタミンCや食物繊維が豊富な他、キャベツ特有のビタミンU(別名:キャベジン)も多く含み、この栄養素は胃を守る働きがあるので、食べ過ぎなどでの胃もたれの改善が期待できます。

#### 《材料(2人分)》

- ・キャベツ 2枚(100g)
- ・人参 1/3本(30g)
- ・セロリ(葉も入れていい) 1/3本(30g)
- ・とうもろこし 大さじ2(20g)
- ★マヨネーズ 20g
- ★塩コショウ 少々



1. キャベツを粗めの千切りにし、塩もみして一度洗って水気をしっかりと切る。
2. 人参を千切り、セロリは筋を取って小口切りにする。
3. 人参の生が気になる方、セロリの苦みが気になる方はさっと湯通しし、水気を切る。
4. 調味料★と和える。

【1人分当たり】エネルギー：96kcal、タンパク質：1.4g、脂質：7.5g、炭水化物：6.6g、食塩相当量：0.6g

**食事・栄養**のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

管理栄養士

家入 慶子

