

キャベツのソースマヨ和え

春キャベツのお好み焼き風！
栄養と甘みたっぷり！



調理時間

7分



1人分栄養量

エネルギー : 72kcal
食塩相当量 : 0.2g



やわらかく甘みがあって美味しい春キャベツは、免疫力を高めるビタミンCや胃の粘膜を修復するビタミンUが豊富。

レンジで加熱することで、栄養や味が外へ溶け出すのを防ぎ、美味しく食べられます。調理もとても簡単！もう一品欲しいときにどうぞ。

材料〈1人分〉



- ・キャベツ 100g (2枚くらい)
- ・お好みソース 2g (小さじ1/2)
- ・天かす 3g
- ・マヨネーズ 4g (小さじ1)
- ・青のり 0.05g (上に散らす程度)



作り方

- ①キャベツを粗い千切りにする。耐熱性のあるボウルなどに入れて、ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで2分半加熱する。少ししんなりすればよい。
- ②水分を軽く切り、マヨネーズ、ソースを入れて混ぜる。
- ③天かすを入れて軽く混ぜ、器に盛り、青のりを散らす。



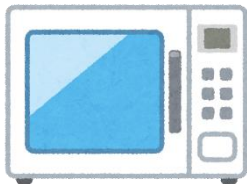
旬の春キャベツをたっぷり食べられます。食べたらまるで好み焼き（笑）包丁を使うのがめんどろな日は手でちぎっても大丈夫。スーパーで売っている千切りキャベツでもできます。



美味しい春キャベツの選び方って？

3月から5月頃が旬の春キャベツは、冬キャベツとは別の品種。丸い形で巻きがゆるいのが特徴です。みずみずしく食感も柔らかいのでサラダなどの生食に適しています。

春キャベツは、①芯が500円玉ぐらいの大きさに変色しておらず白いもの、②外側の葉が濃い緑色で薄く柔らかいもの、③巻きがゆるくふんわりしており、大きさの割に軽いものが美味しいとされています。買う時の参考にしてみてくださいね。



キャベツのおすすめの食べ方は？

キャベツに多く含まれるビタミンCやビタミンUは熱に弱く、水に溶けだしやすい性質があります。そのため、栄養を効率よく摂取するには生で食べるのが一番。ですが、生だとかさがあるためそうたくさんは食べられません。

そこでおすすめなのが電子レンジでの調理。短時間で加熱でき、栄養や味が外に溶けだすのを防ぐことができます。かさも減るので食べやすく、何よりも甘くて美味しい。おすすめです！