

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

(広報いが市 平成 31 年 3 月 1 日号掲載)

簡単!! たっぷり 春キャベツの春巻き



食べる“胃ぐすり”

ビタミンUは別名キャベジンともいわれ、キャベツに多く含まれます。ビタミンUは、胃酸の過剰分泌を抑えたり、胃壁の粘膜を保護・修復する働きがあるといわれています。熱に弱いので、調理の際は生食や短時間の加熱調理がよいでしょう。今回は生でもおいしい春キャベツを、春巻きで食べやすくしました。

材料 (2人分)

春巻きの皮	4 枚
キャベツ	200g (4 枚)
にんじん	30g (1/5 本)
ツナ缶	70g (1 缶)
塩こしょう	少々
サラダ油	適量

※献立の一例です。

イチゴミルクプリン

ささみのピカタ
たけのこご飯



吸い物

春キャベツの春巻き

1. キャベツ、にんじんを千切りにする。
2. ボウルにキャベツ、にんじん、ツナ缶、塩こしょうを加え、混ぜ合わせる。
3. 軽く具材の水気を絞り、春巻きの皮に等分して包む。
4. フライパンに1 cm ほどの高さまで油を入れて熱し、3を入れて色よく揚げ焼きにする。



●栄養量 (1人分): 熱量 291kcal、塩分 1.3g
1日あたりの塩分摂取目標量は、男性 8g、女性 7g です。