

4月のレシピ

春キャベツのロールお浸し

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈4人分〉	
春キャベツ	350g	
人参	50g	
A	醤油	大さじ1
	だし汁	大さじ1
	みりん	大さじ2/3
	ごま油	大さじ2/3
白ゴマ	大さじ1/2	

〈作り方〉

- ①春キャベツは葉をはがし、洗って水気を切る。
- ②人参はせん切りにして茹でて、湯を切る。
- ③大きめの鍋でさっと茹で、しんなりしたらザルに取り冷ます。
- ④キャベツの葉の大きいものを広げ、芯が重ならないように2～3枚組み合わせ、人参を芯にして巻く。
- ⑤直径2～3センチの棒状に巻いたら一度絞って、1.5～2センチ幅に切り分け、切り口を上にして皿に盛りつける。Aを合わせて⑤にまわしかけ、白ゴマをふる。



今が旬の春キャベツは、葉が柔らかく甘みがあるのが特徴です。キャベツはカリウム、ビタミンC、Uが豊富に含まれています。特にビタミンUは、胃粘膜を保護する作用があることで知られています。キャベツから命名された胃薬もありますね。生でも美味しいですが、さっと茹でる事によりかさが減り、たくさん食べられますので、ぜひお試しください。