

主役野菜：春キャベツ

胃の粘膜をサポートする働きがあるビタミンU(キャベジン)を多く含む。

材 料 【2人分】

- ◆キャベツ 100g ◆アボカド1個
- ◆レモン汁大さじ1 ◆塩少々
- ◆甘酢しょうが 10g

(A)

- ◆酢大さじ1 ◆砂糖小さじ1/2
- ◆塩・黒コショウ少々
- ◆オリーブ油大さじ1
- ◆マヨネーズ大さじ1/2

=春キャベツとアボカドのコールスロー=



<作り方>

1. アボカドは1cm角に切り、レモン汁をかけておく。
2. キャベツは2cm角に切り、ザルに入れてざっと水をかける。塩を振り10分程度おく。
3. 甘酢しょうがは粗いみじん切りにする。
4. ボウルに(A)を混ぜ合わせ、アボカド・キャベツ・甘酢しょうがを混ぜ合わせる。

=春キャベツのオムレツ=



材 料 【2人分】

- ◆キャベツ 100g ◆にんじん5cm
- ◆卵2個 ◆塩コショウ少々
- ◆オリーブ油適量

<作り方>

1. キャベツとにんじんは千切りにする。
2. ボウルに卵を入れて溶きほぐし、塩・コショウを加えてよく混ぜる。(1)を加えてよく混ぜる。
3. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、(2)を一度に入れ、菜箸で大きく混ぜる。弱火にして5分程焼き、裏返して5～6分焼く。
4. 食べやすく切り分けて器に盛る。