

春キャベツ

- 春キャベツは6月ごろまで出荷されます。
- 柔らかな食感と葉の淡い緑色で食卓を春色に彩ってくれます。
- カルシウム・ビタミンCを多く含み、食物繊維も豊富。
- キャベツのカルシウムの吸収がいいので、まさに健康野菜です。



ワンポイント

赤お好みでニンニクのみじん切りや唐辛子などを加えると更に美味しくなります。ラーメンやそうめんの具にもおススメ☆



春キャベツと ブロッコリーのナムル

材料(2人分)

春キャベツ	5~6枚分
ブロッコリー	1/2株
醤油	大1
リンゴ酢	大1
ごま油	大1
砂糖	大1/2
水	大1/2
ゴマ	大1

作り方

- ①春キャベツ、ブロッコリーはひと口大に切り、沸騰したお湯で1~2分お好みの固さに茹でて、ザルにあげ水気をきつておく。
- ②ボウルに醤油、リンゴ酢、ごま油、砂糖、水をまぜ合わせて①とよく絡める。
- ③ごまをかけて出来上がり。

約153kcal