

生活彩々

きれいで長生き 副菜小鉢

みずみずしく、食感がやわらかい「春キャベツ」は、特に生食に向く。県健康増進課管理栄養士の赤堀摩弥さんは「キャベツの搾り汁から発見されたビタミンU(キャベジン)には、胃腸の粘膜を健康に保つ作用がある」と話す。千切りキャベツの「コールスローサラダ」は、酸味が爽やか。「ペペロンチーノ」はオリーブ油の風味で、キャベツの甘みが引き立つ。「炒め過ぎるとキャベツから水分が出るので注意」(赤堀さん)。「加熱し過ぎ」に配慮するのは「アサリのさつと蒸し」も同様。アサリが開いたらすぐにレンジから取り出す。アサリとベーコンの塩気を生か

春キャベツ 加熱は最小限に

◇ した料理だが、物足りなければ最後に塩を少し加える。

◎材料(4人分)
キャベツ1/4個(約300g)、ニンジン25g、サラダ油大さじ1〜1½、A「レモン汁・酢各大さじ1、塩・砂糖各小さじ½」、ホールコーン(缶詰 大さじ3)

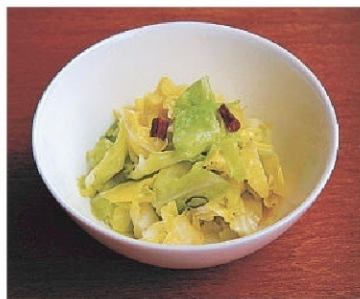
◎作り方 ①キャベツ、ニンジンは千切りにする②ボウルに①を入れてサラダ油をなじませ、混ぜ合わせたAを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす③食べる時にコーンを入れて混ぜ



さっぱりコールスローサラダ

◎材料(4人分)
キャベツ1/4個、ニンニク1〜2片、タカノツメ1/2本、オリーブ油大さじ1½、塩小さじ½、コショウ適量

◎作り方 ①キャベツは大きめのざく切り、ニンニクは薄切り、タカノツメは小口切りにする②フライパンにオリーブ油とニンニクを入れる。弱火にかけてニンニクの香りを油に移し、タカノツメを加える③キャベツを入れ、強火で全体に油がまわるまで炒め、塩・コショウで味付けし



ぜ、器に盛る。ペペロンチーノ

◎材料(4人分)
キャベツ1/4個、アサリ200〜250g、ベーコン2枚、日本酒大さじ1½

◎作り方 ①アサリは砂抜きしておく②キャベツは食べやすい大きさにちぎり、ベーコンは幅1.5cmに切る③大きめの耐熱皿にキャベツとベーコンを重ね、アサリをのせて日本酒を回しかける④ラップをふんわりとかけ、レンジで6〜7分、アサリが開くまで加熱する。軽く混ぜて出来上がり。



て器に盛り付ける。アサリのさつと蒸し

<第3金曜日に掲載します>

静岡新聞社 発行