

# 旬の食材 -キャベツ-

## 特徴

### 春キャベツ



### 冬キャベツ



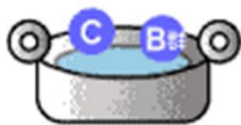
冬キャベツ  
生産量  
NO.1 愛知県



春キャベツ  
生産量  
NO.1 千葉県

## 栄養素

ビタミンC ・ ビタミンU(=キャベジン)



水に溶けて出てしまう



加熱で壊れてしまう

↓  
サラダなど生で食べる  
と効果的に摂れる！



# キャベツの浅漬け しそ風味

材料(4人分)

キャベツ 3~4枚  
塩 小さじ1弱  
大葉 4枚



作り方

- ① ざく切りにして塩をふってよくもむ → 水気を絞る。
- ② 大葉は細切りにして、1に加え混ぜる。
- ③ 10分程おいて完成。

---

# キャベツのマリネ

材料(4人分)

キャベツ 1/4個  
人参 1/3本  
玉葱 1個

塩 小さじ1  
砂糖 大さじ1  
酢 大さじ2  
サラダ油 大さじ2  
胡椒 少々



作り方

- ① キャベツは角切り、玉葱は薄切り、人参は皮をおき、千切りにする。
- ② ビニール袋に1を入れ、調味料を加えて、軽くもむ。
- ③ 冷蔵庫で30分程おいて完成。