

みんなでもっと野菜を食べよう♪



野菜の目標量
1日350g以上

緑黄色野菜 120g以上
淡色野菜 230g



季節野菜のおすすめメニュー

“佐伯市食生活改善推進協議会
40周年記念レシピ集”より



(1人分)
エネルギー 42キロカロリー
食塩相当量 0.4g
食物繊維 1.8g
カルシウム 35mg
ビタミンC 29mg

キャベツときのこのカレー風味

材 料	分量(2人分)
キャベツ	140g
まいたけ	10g
しめじ	2g
油	小さじ1弱
粒コーン(缶)	小さじ2/3
カレー粉	小さじ2/3
オイスターソース	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/3

【作り方】

- ① キャベツは長さ5cmの短冊切りにする。まいたけ・しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ② フライパンに油をしき、キャベツ・まいたけ・しめじを炒める。
- ③ ②に水けをきったコーン・調味料を加えて炒める。

キャベツは加熱するとかさが減り、食べやすくなります。カレーの風味で、子どもにも食べやすく、食物繊維やカルシウムがしっかり摂れる一品です。

季節の

押し野菜



四季折々の旬の野菜。食べることで季節感を楽しめることはもちろんのこと、一年の中でもっとも味や香りが豊かでおいしく、栄養価も高いです。ぜひ、旬の野菜を毎日の食事に取り入れて、おいしく味わいながら健康づくりに役立てましょう。

今が旬の

キャベツ



栄養面

葉にはアミノ酸やカルシウム、芯のまわりにはビタミンCが多く含まれています。また、胃酸の分泌を抑えて粘膜の修復を助けるといわれるビタミンUを多く含んでいます。

ビタミンUは水に溶けやすく熱に弱いので、サラダなどの生食や、加熱して汁ごと食べられる料理がおすすめです。

旬の時期

(春キャベツ)
3~5月ごろ



季節ごとで違う美味しさ♪

春・夏・冬のキャベツ

春キャベツ 巻きがゆるく、やわらかいので生食向き。

夏キャベツ 高原キャベツとも呼ばれ、長野県などの冷涼地で栽培される。葉は厚めだがやわらかく、甘みがある。

冬キャベツ 葉が何枚にも重なり重量感があり、形は扁平。煮込むと甘みが出る。