

# 栄養科だより 3月号

少しずつ暖かくなってきました。四季折々の日本では、季節によってとれる「旬」の食材がたくさんあります。旬の食材は、新鮮で、栄養価が高く、比較的安値です。今回は春が旬の食材について紹介します。

## 春が旬の食材

たけのこ



アスパラガス

かぶ



菜の花



春キャベツ



そら豆



新玉ねぎ



れんこん

いちご



さやえんどう



## 春キャベツについて

Pick Up!

### <春キャベツを選ぶポイント>

- ★葉の緑が濃く、ずっしりと重さがあり艶のあるもの
- ★芯の切り口はみずみずしくて白いもの（黒ずんでいたり変色していないか）
- ★カットされたものを選ぶ場合には、芯の高さが半分までのものを選ぶと◎



### <春キャベツの主な栄養>

#### ① ビタミンC

皮膚や血管の老化防止や免疫力を高める働きを持ち、風邪予防に効果的です。春キャベツには、通年出回る冬キャベツの約1.3倍のビタミンCが含まれています。

#### ② ビタミンU

胃酸の分泌を抑え、胃の粘膜を修復する働きがあります。

\*ビタミンUはキャベツから発見されたビタミン様物質で、別名キャベジンと呼ばれています。

### おすすめ簡単レシピ <春キャベツとわかめのナムル>

#### ★材料（2人分）

- ・春キャベツ 100g
- ・乾燥わかめ 6g
- ・◎ごま油 小さじ2
- ・◎鶏がらスープの素 小さじ2
- ・◎おろしにんにく 小さじ1

#### ★作り方

1. わかめを水で戻し、水気を絞る。
2. キャベツをざく切りにする。
3. 耐熱容器にわかめ、キャベツを入れ、ふんわりラップをかけ、レンジで600W 3分半加熱する。
4. 3と◎を和えたら完成！



栄養科のInstagramです