

春キャベツとオクラのやわらか煮

材料（4人分）

干しシイタケ…3枚	鶏ももひき肉…150g
水…2カップ	塩…少々
たかきび…50cc	こしょう…少々
ぬるま湯…適量	片栗粉…小さじ2
オクラ…6本	卵…1個
塩…適量	スープの素（コンソメ）…1個
春キャベツ…1/2玉	淡口しょうゆ…小さじ2
スイートコーン…1/2本	中玉トマト…2個

作り方

- 1.干しシイタケは水に2時間以上漬けて戻し、みじん切りにする。戻し汁は後で使うので残しておく。
- 2.たかきびはぬるま湯に漬け、2～3時間置いてザルにあげ、水気を切る。
- 3.オクラは塩もみする。春キャベツはさらに半分に切り、スイートコーンは実をそぐように落としほぐす。
- 4.鶏ももひき肉、たかきび、シイタケ、スイートコーンを混

春のパワーで成人病予防！

このレシピのポイントは、ひき肉に混ぜるたかきび。食感は肉とそっくりなのにカロリーは低い優れたものです。また、今の時期の春キャベツにはビタミンKが特に豊富。これが不足すると動脈硬化や血行障害を起こしやすくなるため、たっぷり摂取したい栄養素です。さらにはビタミンCと葉酸が、ともに免疫力を高める働きをしてくれます。



- ぜ、塩・こしょうで味つけし、つなぎに片栗粉と卵を入れてこねる。それをキャベツの葉の間へ塗るようにはさみ、ある程度はさんだら形を整える。
- 5.厚手の鍋に4を入れ、オクラを水洗いし散らす。シイタケの戻し汁、スープの素、淡口しょうゆを加えて強火にかけ、沸騰後は中火で7～8分加熱する。
 - 6.器に盛り、くし形に切った中玉トマトを散らす。

1人分のデータ

ビタミンK 394 μ g

ビタミンC 188 μ g

葉酸 327 μ g

205kcal