



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子

ストレスがたまるいまどきの子供たちに



キャベツの 葉包みご飯



1人分
389
kcal

キャベツにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、ストレスや喫煙・飲酒などにより、体内でどんどん消費されていきます。不足するとシワやタルミ、ストレスが起こる原因につながっていきます。不規則な生活をしがちな若者には、ほかの野菜より熱によるビタミンCの損失が少ないキャベツを、たくさん食べてほしいものです。

●材料 (4人分)

キャベツ..... 8枚
ご飯..... 600g
ツナ..... 200g
パプリカ(赤・黄)..... 各1/2個
ブラックオリーブ..... 6個
パセリ(みじん切り)..... 大さじ1
オリーブオイル..... 大さじ1
酢..... 大さじ6
砂糖..... 小さじ2
コンソメ(湯で溶く)..... 大さじ1
塩・こしょう..... 少々
岩塩・マヨネーズ..... 適宜

●作り方

- 1 キャベツは芯の部分をそいでゆで、そのまま冷やす。
- 2 パプリカは1cm角に切り、さっとゆでる。
- 3 ブラックオリーブはみじん切りにする。
- 4 調味料は合わせておく。
- 5 かために炊いたご飯と4を合わせ、あら熱を取る。
- 6 5に2・3・ツナ・パセリのみじん切りを加えてさっくりと混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- 7 1のキャベツを片手に広げ、6のご飯をのせ、好みで岩塩やマヨネーズをのせて包む。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)