

春キャベツ丼で元気をチャージ



四季を通じて食べることのできるキャベツは、ビタミンCを多く含みます。特にこの時期は葉が柔らかく甘みがあります。春キャベツの食感を生かしたスタミナ料理を、富士市でキャベツを生産している若手エコファーマーの望月さんに聞きました。

●**材料【4人分】** キャベツ 250g(1/4個)、豚バラ肉 200g、キムチ 200g、ご飯 600g、サラダ油・ごま油・塩・コショウ 各適量、しょうゆ 大さじ2、きざみノリ 適量

●**作り方** 所要時間:約15分

①キャベツを乱切りにする②豚肉を5cm幅に切る。③キムチはお好みの大きさに切る。④熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を2分間さっと炒め、別の皿に移す。⑤フライパンにごま油を入れ、火が通るまで②を塩、コショウで炒めた後③を入れ、しょうゆを加えて味を調える。⑥⑤のフライパンに④を入れ、味がなじむように混ぜてからご飯に乗せてきざみノリを散らす。

1人分 エネルギー:503kcal タンパク質:13.9g 脂質:19.5g 塩分:2.5g



★おまけの一品「新・日本の朝」

みじん切りにしたキャベツに納豆としょうゆを入れて混ぜ、ご飯にかけます。キャベツの甘みと彩りで、納豆のひと味違う味わいが楽しめます。

Memo 富士市のキャベツ

富士市の伝法地区では水田の裏作によるキャベツ栽培が盛んです。適度な水分が土に残り、みずみずしいキャベツができます。

