



2月の
おすすめ



キャベツ

キャベツのカルボナーラ風



調理時間
20分

材料[2人分]

キャベツ 350g
厚切りベーコン 80g
ニンニク 2片
牛乳 250cc
粉チーズ 大さじ6
卵黄 3個
塩 ひとつまみ
オリーブ油 適量
粗びき黒コショウ 適量

作り方

- ①キャベツは洗って水気をしっかり切り、繊維に沿って5mm幅に切る。厚切りベーコンは5mm幅の細切りにする。ニンニクは薄切りにする。
- ②フライパンに油をひいて熱し、キャベツを入れて塩をふり、焦げないようにしっかり炒め、一旦取り出す。
- ③②のフライパンに油を加えて、ベーコン、ニンニクを焼き色がつくまで炒める。
- ④③に牛乳を加えて軽く煮詰め、②のキャベツをフライパンに戻して、卵黄1個分、粉チーズを加え、よくなじませる。
- ⑤④を器に分けて盛り、それぞれに卵黄をのせてコショウをかけて完成。



野菜ソムリエプロ
川村 章子 先生

プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜で
キレイになる料理教室
be-vege (ビーベジ) 主宰。
レシピ提案、商品開発、調
演活動、食育事業や災害
時の食の提案も行う。

日本では、キャベツはダイコンに次いで生産量の多い野菜。生でも加熱しても、それぞれの甘みと食感が楽しめ、幅広い料理に使えます。一日の野菜推奨摂取量は350gですが、キャベツはそれを満たすために、たくさん食べられる点でも優等生です。

香川県では、三豊市高瀬町の麻地区などが産地で、冬のキャベツは10月下旬から3月末くらいまで、春キャベツは5、6月に収穫されます。春と冬のキャベツは品種が異なります。

キャベツは、風邪予防にいととされるビタミンC、胃の粘膜を修復する作用のあるビタミンU(別名はキャベジン)、カルシウムの吸収を助け骨粗しょう症を予防するとされるビタミンKが豊富です。またガン抑制効果が期待されるイソチオシアネートや食物繊維も含まれます。健康維持のためにもぜひ積極的に摂ってほしい野菜の一つです。

今回は、キャベツをパスタに見立て、カルシウムが豊富なチーズや牛乳を合わせた、ヘルシーで旨味たっぷりの一皿です。