

春のおすすめ食材 春キャベツ



春キャベツとは、春から冬にかけて種をまき、早春から初夏にかけて収穫するキャベツのことです。葉の巻きがゆるく、柔らかいのが特徴で、内部まで黄緑色をしています。ふっくらとしており、シャキシャキとした歯ごたえ、みずみずしさを楽しむことができます。3月中旬から4月に店頭に並びます。

キャベツはビタミンCや葉酸などが多く含まれ、食物繊維も豊富です。食物繊維はコレステロールの排出を促し、糖質の吸収も抑えてくれ、満腹効果もあるので、減量にも向いた食材です。

柔らかい春きゃべつは千切りにして生で食べるのも美味しいですが、今回は春キャベツの歯ごたえを生かしたスープをご紹介します。

春キャベツのスープ

●材料（4人分）

キャベツ（1cm角）	60g	水 コンソメ 塩・こしょう	600cc
たまねぎ（みじん切）	80g		小さじ2
ベーコン	2枚		少々
にんにく（みじん切）	小さじ1		
オリーブ油	大さじ1		
コーン	40g		

●作り方

①オリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけて、香りが出てきたらベーコンを加えて脂が出るまで炒める。

②玉ねぎを加え半透明になるまで炒め、キャベツを加えさっと炒め、水・コンソメを入れて煮る。

③野菜に火が通ったら、コーンを加え、塩・こしょうで味をととのえる。

