

## 春のメニュー キャベツ

# 春キャベツのステーキ

甘みのある春キャベツ 生食が最適ですが、ステーキにして

素材を味わってみましょう

♥ 材料 2人分

春キャベツ 1/4個

オリーブオイル 小さじ 2

酒 大さじ 1

しょうゆ 少々

♥ 作り方

- ① キャベツは芯をつけたまま4等分に切ります。
- ② フライパンに小さじ2のオリーブオイルを入れ、キャベツを並べ入れる。色よく焼けたら裏返し、酒を加え蓋をして弱火で蒸す。  
2～3分ほどで出来上がり。



お皿に盛ってしょうゆをかける。

(\*^。^\*) 素朴で美味しーーい!!!

### 🌀 ひとくちメモ

② の焼くときにハムまたはベーコンなど加えても美味しいです。

- ♥ キャベツは、品種と栽培法などによって「春キャベツ」「初夏キャベツ」「夏秋キャベツ(高原キャベツ)」「冬キャベツ」などに分けられます。  
春キャベツは、葉が柔らかく甘みがあり外側の緑色が濃い葉には、カロテンが、芯にはビタミンCが多く含まれるそうです。

キャベツにはビタミンやミネラルの栄養価が高く、特に胃酸の分泌を抑え 胃潰瘍を防止する作用があり、臓器の機能を調節して回復させる効果もあるそうです