

# ☆春キャベツたっぷりのタコライス風☆

■ 甘〜い春キャベツをサラダ感覚で食べることが出来る、お子様も喜ぶ一品です!



Healthy & Delicious ☆

とろ〜り半熟  
タマゴをくず  
しながら食べ  
ましょう☆  
中にもとろけ  
たチーズが入  
ってます♪

1人分  
582kcal

## 材料 / 2人分

キャベツ 140g とろけるチーズ 40g ご飯 320g 卵 2個

A【豚ひき肉 100g ミニトマト 50g (5個) にんにく 1/2片 砂糖 小さじ 1 酒 大さじ 1/2  
ソース 大さじ 1 ケチャップ 大さじ 1/2 しょうゆ 大さじ 1 オリーブ油 大さじ 1】

## 作り方

- ① キャベツは洗って千切りにする。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油をひき、にんにく・ひき肉を炒め、砂糖・酒・ソース・ケチャップ・しょうゆで味付け、最後に半分に切ったミニトマトを入れて軽く炒める。
- ③ 器にご飯を盛り、その上にチーズ・キャベツ・②をのせ、半熟の目玉焼きをのせたら出来上がり!!

## ★旬の食材★



### 春キャベツ

春キャベツはみずみずしく柔らかいので、サラダなどの生食や浅漬けにすると美味しく食べられます。

●キャベツには**ビタミンU** (キャベジンとも言う) と**ビタミンK**が多く含まれています。

### ビタミンU (キャベジン)

胃酸の分泌を抑えたり、胃壁の粘膜を丈夫にし、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を治りやすくするといわれています。

### ビタミンK

出血時に血を止めたり、骨からのカルシウムの支出を抑制するのでカルシウムと一緒に摂ると、骨が丈夫になります!

●**ビタミンC**も豊富に含まれています

ビタミンC含有量(100gあたり)	
キャベツ	41mg
小松菜	39mg
ほうれん草	35mg

キャベツには**ビタミンC**が100g中41mg含まれています。  
緑黄色野菜の小松菜やほうれん草と比べても同じ位の量です。キャベツは特に芯の周りに多く含まれているので芯も料理で工夫して食べるようにしましょう!