

胃腸改善レシピ



春キャベツと油揚げのなめたけサラダ

1人分
214kcal

材料/2人分

キャベツ 150g フロッコリースフラウト 15g えのき 1束(100g) 油揚げ 50g

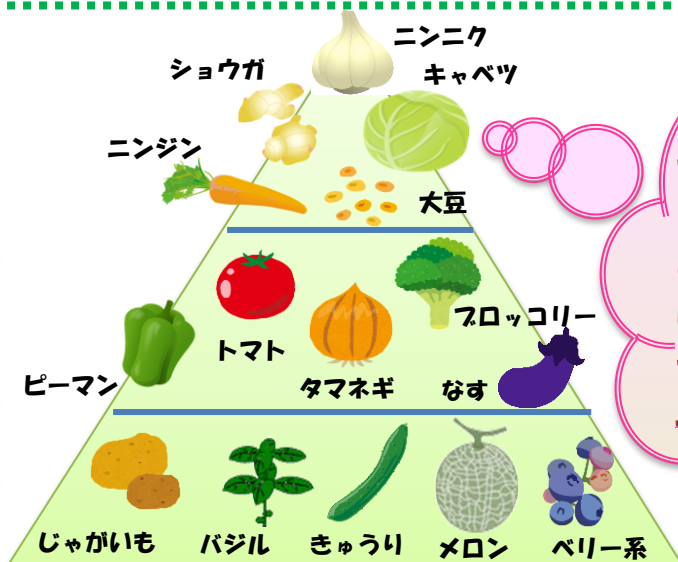
A [しょうゆ大さじ2 酢大さじ2 みりん大さじ2 ごま油大さじ1/2 一味唐辛子小さじ1/2]

作り方

- ① キャベツは太めの千切りに、フロッコリースフラウトは根を切り落としてキャベツと合わせておく。
- ② フライパンにAを入れてひと煮立ちさせ、根元を切り落として長さ2cmに切ったえのきを入れて5分程中火で煮たら、火からおろして冷ましておく。
- ③ フライパンに油揚げを入れ、両面がカリカリになるまで焼いたら、キャベツと同じ太さに切る。
- ④ 器に①を盛り、③の油揚げをのせて上から②をかけたら出来上がり！



キャベツには、胃壁の粘膜を丈夫にする**ビタミンU**が多く含まれています。ビタミンUは**キャベジン**と言われる成分で、**胃炎や潰瘍の治癒に効果が**高く、**胃腸薬としても有名**です！



アメリカの国立ガン研究所が研究した**“ネザイナーフース・フログラム”**という、ガン予防に効果のある食品をピラミッドの表にしたものがあります。その中でも**キャベツ**は重要度が高い上に位置しています！