

フィットケミカルを含んだ野菜を使用した **春** レシピ

キャベツとパインのコールスロー

1人分 エネルギー：14kcal / 食塩相当量：0.3g



【材料】(2人分)

キャベツ…100g
ブロッコリースプラウト…10g
パイナップル…35g 塩…少々

【作り方】

- ① キャベツは千切りに、ブロッコリースプラウトは根元を切り、パイナップルは細切りにします。
- ② ①のキャベツを塩もみして、しばらく置きます。
水分がでてきたら、水気を絞り、①のブロッコリースプラウト、パイナップルとあわせて全体に混ぜ合わせます。

【調理ポイント】

パイナップルの酸味で塩分が少なくても、美味しくお召し上がりいただけます。

【栄養ポイント】

キャベツには整腸薬にも使用される「キャベジン」が含まれており、消化を促したり胃の粘膜を保護する働きがあります。揚げ物と一緒にキャベツの千切りが添えられているのも消化をしやすくする組合せといえます。抗酸化成分のアリルイソチオシアネートやビタミンCも含まれます。抗酸化成分を含むブロッコリースプラウトやパイナップルと組み合わせることで、油を使用しないヘルシーなコールスローサラダとなります。

監修：デザイナーフーズ株式会社

参考文献：

旬の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ) 監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / からだに美味しい野菜の便利帳(高橋書店) 監修：神奈川県園芸試験場長 神奈川県農業総合研究所所長 板木利隆氏 / 栄養成分の事典(新星出版社) 監修：横浜創英短期大学教授 管理栄養士 則岡孝子氏 / 日本食品標準成分表 2020 / 栄養学の基本(マイナビ出版) 監修：日本総合医学会会長 公益社団法人生命科学振興会理事長 医師、病理学者、疫学者、栄養学者 渡邊昌氏 / よくわかる栄養学の基本としくみ 著書：徳島大学 医学部 栄養学科 医学博士 中屋豊氏 / 消費者庁 HP / 素材よここ調味料の便利帳(高橋書店) 執筆：早田昌美氏、立本美弥子氏 / 色の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ) 監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / 機能性野菜の教科書(誠文堂新光社) 中野明正氏【編著】 / 渡辺和彦氏、有井雅幸氏、武井安由知氏、小川敦史氏、尾形和磨氏、岸村康代氏、タキイ種苗株式会社【共著】