

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

シャキシャキ・とろとろ 新(春)キャベツ

春が近づき、『新』という言葉がピッタリの季節です。『新』がつく野菜と言えば、新タマネギや新ショウガ、新ゴボウなどがありますが、今回の主演は『新(春)キャベツ』です。

キャベツは、春・夏(夏秋)・冬と年に3回の旬があるため、うれしいことに年間を通して食べることができます。今の時期に食べられる新キャベツは、葉の巻きが緩やかで黄緑色、みずみずしく甘みがあって、柔らかいという特徴があります。

シャキシャキとした食感を楽しみたいときには、コールスローや浅漬け、さっと湯がいたあえ物、とろとろの食感を楽しみたいときには、ロールキャベツなどの煮込み料理がおすすめです。

栄養面では、ビタミンCや食物繊維を多く含み、キャベツから発見されたキャベジン(ビタミンU)が胃腸の働きを助けてくれます。会食が多くなるこの時期、新キャベツと共に、新しい出会いや楽しい時間を過ごしたいですね。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 准教授
管理栄養士
神田聖子さん

人口と世帯()内は前月比 人口:140,661人(-148人)
男性:70,349人(-58人) 女性:70,312人(-90人)
世帯数:63,738世帯(-7世帯)
(令和7年2月1日現在・外国籍のかたも含みます)

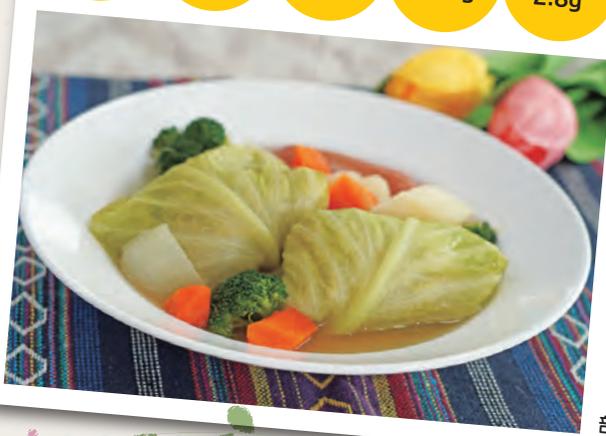
キレイ・元気を応援します! No.129

肉と野菜が一皿で摂れる栄養豊富なスープです

ポトフ風ロールキャベツ

栄養価 (1人分)

エネルギー 296kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 16.0g	炭水化物 30.0g	塩分 2.8g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・ブロッコリーやニンジンで彩りをプラス!
- ・コンソメで煮ることで味が深まり、おいしく仕上がります

材 料 (2人分)

春キャベツ4枚、肉種(豚ひき肉200g、タマネギ1/2個、パン粉大さじ2、卵1個、塩コショウ小さじ1/2)、ウインナー4本、ジャガイモ2個、タマネギ1/2個、ニンジン1/2個、ブロッコリー12房、コンソメ小さじ5、塩コショウ少々

作り方

- 1 キャベツを1枚ずつきれいに剥がし、水で洗う。鍋にたっぷりの湯を沸かし、小さじ1程度の塩(材料外)を加え、キャベツを1分程ゆでる。しんなりしたら流水にあげて冷ます。
- 2 肉種は、タマネギをみじん切りにして、フライパンであめ色になるまで炒める。粗熱が取れたら、ボウルで他の肉種の具材と混ぜ合わせ、粘りが出たら①で包む。
- 3 ジャガイモとニンジンは皮をむき、一口大に切る。タマネギは1cm幅にスライスする。ブロッコリーは小房に分けておく。
- 4 鍋に水900mLとコンソメを加え、ブロッコリー以外の③の野菜とウインナーを入れて火にかける。煮立ったらロールキャベツを、キャベツがほどけないように入れ、ふたをして弱火で20分煮る。その後ブロッコリーを加え5分煮る。
- 5 塩コショウで味を整えたら、お皿に盛り付けて完成。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部 料理: 管理栄養学部 根岸夢紗、羽染玲那)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索! (くらし、子育て・健康、防災、魅力)
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信!
- 市メール配信サービスも受け取れる!

↑ スマートフォンで LINE アプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号
☎048-571-1211(代表)・048-574-8531
▶ <https://www.city.fukaya.saitama.lg.jp/>