

# 旬

shun  
探訪  
vol.01

春キャベツ





新生活で緊張する日々。朝ご飯で身も心もリフレッシュ!

# 旬の朝食



この季節のおいしい野菜といえば、  
やっぱり春キャベツですね。

やわらかくて甘味が強く、胃腸によいビタミンUもたっぷり。

ビタミンCやカルシウムを多く含む

外側の葉や芯まで残さず使い切りましょう。

## recipe 01



### 春キャベツと ナッツの コールスロー

材料 2人分

春キャベツ	2枚	A オリーブ油	大さじ2
にんじん	1/5本	ビネガー	大さじ1
レーズン	30g	粒マスタード	大さじ1
ミックスナッツ	50g	ハーブソルト	少々

- 01 春キャベツは細切りに切ります。
- 02 にんじんは短めの細切りにします。
- 03 レーズンとミックスナッツは粗く刻みます。
- 04 Aの材料をよく混ぜ合わせます。
- 05 ボウルに01~03を入れ、04を加えて混ぜ合わせます。



ナッツは3~5mmくらいの粗めに刻むと食感がいいです。

## recipe 02



### キャベツの スープ

材料 2人分

春キャベツ	4枚	A コンソメの素(顆粒)	小さじ1
新玉ねぎ	1/2個	白ワイン	大さじ1
ベーコン(スライス)	2枚	ローリエ	1/2枚
刻みパセリ	適量	塩・こしょう	各少々
水	400ml		

- 01 春キャベツはざく切りにします。
- 02 新玉ねぎはくし形に切り、ベーコンは1.5cm幅に切ります。
- 03 01と02を入れた鍋に水を注ぎAの調味料を入れて、春キャベツが柔らかくなるまで煮ます。
- 04 器に盛り、パセリをふります。



鍋に、春キャベツ、新玉ねぎ、ベーコンの順で入れます。

#### お役立ちコラム

#### キャベツの 保存方法

キャベツは収穫後であっても中心から育つ野菜です。芯に水分を取られてしまわないように、芯をくり抜いて保存しましょう。湿らせたキッチンペーパーを詰め、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存するといいでしょ。



料理監修：自由ヶ丘クッキングスタジオ