



調理時間
15分

卵の黄色と春キャベツの緑が春らしい気持ちにさせてくれる一品です。とろーりとしたチーズが入っているので子どもにも喜ばれます。

春キャベツの オムレット



【材料】(4人分)

春キャベツ…1/8個 コショウ……………少々
卵……………4個 ピザ用チーズ…100g
塩……………小さじ1 オリーブ油…大さじ1

【作り方】

- 春キャベツは千切りに。
- 卵をボウルに割り入れ、春キャベツ、塩、コショウ、ピザ用チーズを加えて混ぜる。
- フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②を流し入れ、弱火でふたをして5分ほど焼く。
- ③を裏返し、ふたをして5分ほど焼く。

LET'S HOME COOKING

ちりめんじゃこのカルシウム、海苔のビタミンA・Cなど、子どもに必要な栄養素がたっぷり含まれた簡単サラダです。

春キャベツと じゃこのサラダ



【材料】(4人分)

春キャベツ……………2枚 ポン酢しょうゆ…大さじ1
ちりめんじゃこ…50g ニンニク……………1かけ
海苔……………1枚 ごま油……………大さじ3

【作り方】

- 春キャベツは一口大のざく切りに。海苔は手でもんで荒くつぶす。ニンニクはスライス。
- 耐熱容器に春キャベツとポン酢しょうゆを入れて混ぜる。そこへ揉み海苔を振りかける。
- フライパンにごま油、ニンニクのスライスを加えて弱火にかける。油が熱くなったらちりめんじゃこを加え、カリカリになるまで熱する。
- ①②に③を回しかける。



調理時間
8分



こちらのQRを読み込んで、公式HPからレシピをチェック！
おいしい春キャベツの気になるレシピ、みんなも作ってみてね♪



JAグループ三重
三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック！



JAグループ三重 × Simple

今月の食材 春キャベツ

旬の食材は、一年で最も栄養価が高く、味が濃くなり、特に美味しくなります。旬の食材を使ったオシャレでカフェメニューのようなレシピや季節のイベントにぴったりのレシピを毎月ご提案。JA CAFEレシピでうちでも季節を楽しみませんか？

葉がやわらかく、みずみずしい春キャベツ

美味しい春キャベツの見分け方

春キャベツと冬キャベツは品種が異なり、大きな違いは葉のやわらかさ。ふわっとした葉の巻きが特徴の春キャベツは、サラダなど生食はもちろん加熱調理をして美味しくいただけます。旬を迎えた春キャベツは水分が豊富で、ほのかな甘みを感じられます。ビタミンCが豊富で、風邪予防や美容効果が期待できます。ビタミンUはキャベジンとも呼ばれ、胃粘膜の保護に効果があります。まさに天然の胃腸薬！どちらも水溶性なので加熱は短く、水分は余すことなく摂取することをおすすめします。

収穫したての春キャベツは鮮度が高く、食感・味ともに抜群。店舗で購入する際は、葉の緑色が濃く外葉がついているもの、また心が黒ずんでなく、切り口が500円玉サイズぐらいが確認しましょう。大きく生長しすぎると苦味が残る、食感もかたくなります。葉の巻きがふわっとしているものは、みずみずしく水分が豊富なサインです。葉が薄く、持ち上げたときに軽いものを選びましょう。新鮮な春キャベツは芯もやわらかく、調理次第では丸ごと食べることもできます。



【旬の食材はここで買えます】

あぐりネット三重中央・JA産直ひろば

Tel.059-256-8141
津市久居新町1083-1
営/9:00~18:00
休/月曜 P/有



ENJOY DELICIOUS FOOD

春キャベツをたっぷり挟んだサンドイッチは緑、赤、黄と色鮮やか。こどもの日などのお祝いの席にもぴったりの一品です。

春キャベツと ゆで卵のサンドイッチ



【材料】(1人分)

春キャベツ……………1枚 ニンジン……………1/8本
ゆで卵……………1個 食パン……………2枚
アボカド……………1/2個 マヨネーズ…大さじ1
コンビーフ……………1/2缶 マスタード…小さじ1

【作り方】

- 春キャベツとニンジンは千切りにする。ゆで卵は5mmほどの厚さにスライス。アボカドは皮をむいて薄くスライス。
- 食パンにマヨネーズとマスタードを塗る。
- ②のパンに①の春キャベツとニンジン、コンビーフ、ゆで卵、アボカドを重ね、もう一枚のパンで挟み、ラップでびっちり包む。
- ③を5分ほどなじませたら半分に切る。



調理時間
10分