

管理栄養士の
おすすめレシピ

ビタミンCとビタミンUを含む

キャベツ



ビタミンU（キャベジン）は、市販の胃腸薬の主成分にも使用されています。また、ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持に欠かせない栄養素と言われています。

キャベツのクリームスープ

キャベツの香味和え

＜材料＞	(2人分)
キャベツ	1/8 個
塩	少々
ごま油	小さじ1
のり	お好み



＜作り方＞

- ① キャベツは手で食べやすい大きさにちぎる。
- ② 塩とごま油を入れ、混ぜる。
- ③ のりを手でちぎり、上にかける。

＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
52kcal	1.0g	4.1g	0.2g



＜材料＞	(2人分)
キャベツ	1/8 個
たまねぎ	1/2 個
じゃが芋	1 個
にんじん	1/3 個
ベーコン	40g
油（炒め用）	適量
固形コンソメ	1 個
牛乳	1 カップ
小麦粉	大さじ2
マーガリン	大さじ2

＜作り方＞

- ① 野菜とベーコンををそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② 小皿に小麦粉とマーガリンを入れてよく混ぜる。
- ③ 鍋に油を入れて、ベーコンと野菜をじっくり炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、具材が浸るくらいの水を入れて煮る。
- ⑤ コンソメと②を入れて、よく混ぜながら3分ほど煮る。
- ⑥ 牛乳を入れて、温める。

＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
314kcal	7.2g	20.0g	1.5g

※（公社）岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.3



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連