

野菜 通信

平成 2 5 年 第 6 号

~ 毎日食べよう野菜 350g ~

このレシピは村上市出身の野菜ソムリエ 木村正晃氏が、
(新潟市在住)
作成しました。

健康満点の村上の旬の野菜、食材を
美味しく食べてください。



キャベツのザワークラウト

【材料】(2人分)

キャベツ 1/4 個
塩 小さじ 1/2
オリーブオイル 大さじ 1
酢 25ml
砂糖 ひとつまみ
コショウ 適量
水 200ml

【材料】(2人分)

1. キャベツは細切りにして、塩でもみ、15分くらいおく。
2. フライパンを熱し、オリーブオイルをひき、水気をよく切った1を入れて、中火で炒める。
3. 全体的に油がまわったら、水、酢、砂糖、コショウ加えて、強火で7分煮て出来上がり。



裏面もご覧ください

野菜一口メモ

おすすめ食材：キャベツ



ドイツ生まれのザワークラウトは、ソーセージなど肉料理などの付け合わせによく使われます。

カレーに添えても美味しいドイツ風のお漬け物です。

【食材 100g 当たりの栄養価】

| | キャベツ |
|--------|---------|
| エネルギー | 23 kcal |
| ビタミン C | 41 mg |
| 鉄 | 0.3 mg |
| カリウム | 200 mg |
| 食物繊維 | 1.8 g |



ほくたちビタミンACE(エース)マン

自分の健康に関心を持ち、
よい生活習慣を身につける

【健康むらかみ21計画】

～食育をすすめるために～

*朝ごはんを食べよう！

*野菜1人1日 350g(小鉢5つ分)食べよう！

問合せ先：村上市役所 53 - 2111

保健医療課 健康支援室（内線262）

村上市地産地消推進協議会〔農林水産課〕（内線345）