

調理例

キャベツと卵で美味しい中華

材料 (3人分)

- キャベツ…1/4個 ○卵…3個
- ★中華だし…大さじ1/3 ○★酒…大さじ3 ○★こしょう…少々
- 片栗粉(とろみ用)…大さじ1/2 ○ごま油(仕上げ用)…大さじ1

作り方

- 01 溶き卵に軽く塩味をつけ、半熟の炒り卵を作り、フライパンから取り出す。
- 02 キャベツは4～5cm幅のざく切り。軽く塩を振り、炒める。
- 03 ★で味付けし、水溶き片栗粉でトロミをつける。卵を戻し、ざっくり混ぜ合わせ、ごま油を回し入れたら完成！



からだに美味しい
レシピ

3

March

キャベツ

～ cabbage ～

健康ポイント ▶ ヘルシーで健康や美容の心強い味方

- 食物繊維は便の容量を増やして腸を刺激し、便秘を良くする。
- ビタミンB6が豊富で、たんぱく質からエネルギーをつくり出す。
- ビタミンCは、肌の健康を保ち、日焼けを防ぐため、美肌に重要。