



春キャベツの巣ごもり卵

4人分 1人分82キロカロリー

自然のままに育った作物は、旬の時期いちばん生命力が強く、おいしさも「いちばん」と言われています。「いちばんのおいしさ」は、旬の野菜や果物をご家族と一緒に食べる事で伝わります。春には、香りや甘味をたっぷり蓄えた野菜たちが旬を迎えますので、食べて元気いっぱい春を楽しみましょう。



材料

キャベツ	小4枚(120g)	こしょう	少々
卵	4個	トマト	1個(120g)
塩	ひとつまみ※		

作り方

- ①キャベツをせん切りにする。
- ②耐熱皿にキャベツを敷きつめ、塩、こしょうをふる。
- ③真ん中にくぼみをつけて、卵を落とし、楊枝で黄身に穴をあける。
- ④ふんわりとラップをかけて、レンジで1分半～2分加熱する。
- ⑤ラップをはずし、食べやすい大きさに切ったトマトを添えて出来上がり。

※塩ひとつまみとは、親指人差し指中指3本の指先でつまんだ量で、約0.8gです。

一口メモ

★火をつかわないので、お子さんと一緒に作ってもたのしいですね。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・牛久市保健福祉部健康づくり推進課

「USHIKU野菜オーケストラ」で野菜のおいしさ発見！ 春のおすすめ：キャベツ

食べるって楽しいね♪
野菜っておいしいね♪



ピオラ奏者の **キャビオン** です。

ヨーロッパ生まれの、おしゃれな女の子です。

ちょうちよの髪飾りがかわいいでしょ。

「キャベツ」は牛久市の野菜生産量「第5位」です。

キャベツの旬は春と秋に訪れます。春のキャベツは甘くて柔らかくてとてもおいしいですよ。

胃酸の分泌を抑えて、粘膜の修復を助けるビタミンUが豊富です。

芯にビタミンCが多いので、捨てないで食べてくださいね。

やわらかく煮ればホクホクして、おいしいですよ。

是非、チャレンジしてみてくださいね!キャベツのおいしさが広がるはずですよ。

♪USHIKU♪
♪野菜オーケストラとは?♪

野菜をもっと好きになってもらえるように
牛久市栄養士協会が
企画しました。
オーケストラのメンバーは
市で生産量の多い野菜
15人(種類)です。



ページを開くと、
USHIKU野菜オーケストラの
楽しい音楽会が始まります!
こちらをクリックしてみてくださいね♪



発行 牛久市保健福祉部こども家庭課
牛久市保健福祉部健康づくり推進課