



胃炎や潰瘍の改善に効果があるビタミンUを含む
"キャベツ"について紹介します。

ヨーロッパ原産のキャベツは、古代ギリシャ・ローマ時代からの最古の野菜のひとつです。野生種は結球しないケールのような葉キャベツで栽培の長い歴史の中で、現在の丸く結球したものが生まれました。

キャベツといえば ビタミンU

キャベツから発見されたビタミンUは別名キャベジンとも呼ばれており、胃腸薬としても知られています。

胃腸の他にも、糖尿病や便秘、吹き出物、泌尿器系の疾患に薬効があるとされており、止血や痛み止めの効果も期待できると言われています。

また、ガンの発生を抑える効果があるとされています。



■ コールスローサラダ

＜材料＞ 4人分

- ・キャベツ 半(300g)
- ・冷凍ホールカーネルコーン 100g
- ・にんじん 1本(50g)
- ・きゅうり 1本(100g)
- ・真塩 小半
- ・シーザーサラダ用ドレッシング 大3



＜作り方＞ 調理時間10分

- ① 冷凍ホールカーネルは、包材の表示どおり電子レンジで加熱する。
- ② キャベツ、にんじん、きゅうりはせんせかりにし、真塩をふってもみ込む。5分ほどおく。
- ③ ②の水気をしっかりきってボウルに入れ、①、ドレッシングを加えて和える。



コツ・ポイント

キャベツ、にんじん、きゅうりは塩をみをして、しっかり水気をとると、水っぽくなりません。



ビオサポレシピ

ビオサポーターからのレシピ提案

