

Enjoy Life だより

2021年3月号 vol.48

「Enjoy Life」とは？

お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。



3月テーマ

春キャベツを食べよう!



季節を楽しむ旬野菜

暖かい日が多くなり、店内は春の野菜が並び、春の訪れを感じる3月。

今月は、収穫時期が違うだけじゃない、『春キャベツ』の魅力をご紹介します。

春キャベツの特徴

春キャベツ

巻き方がゆるく葉が柔らかい

丸い球形旬は3~7月

緑色が多く鮮やか

冬キャベツ

葉が厚くギュッと詰まっている

楕円形旬は12~3月

全体的に薄い黄緑色

春キャベツは冬キャベツに比べて... ①水分が多い ②葉が柔らかい ③甘みが強い

春キャベツのオススメの食べ方 サラダや和え物、さっと火を通す炒め物

キャベツの栄養素

豊富に含まれている栄養素

ビタミンK

ビタミンC

葉酸

その他、キャベツから発見されたキャベジンとも呼ばれるビタミン様物質**ビタミンU**を含んでいます。

※可食部100g(生)あたり、日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

簡単和え物アレンジ!

春キャベツは葉が柔らかいため、和え物にぴったり。
相性の良い食材と合わせてアレンジを楽しみましょう♪

ツナ缶とポン酢で



キャベツのツナポン酢和え

塩昆布とごま油で



やみつき塩昆布キャベツ

韓国海苔とじゃこで



キャベツのじゃこ炒め韓国海苔のせ

ほかにも、食べるラー油、明太子、コンビーフ&マヨなどもオススメです♪



春キャベツの保存方法

冬キャベツより傷みやすいため、しっかりと保存しましょう。

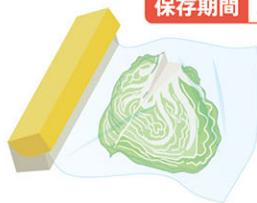
丸ごと

包丁の先で芯をくり抜き、濡らしたペーパータオルを詰めてポリ袋へ。封はせず、芯の部分を下にして野菜室へ。 **保存期間 約2週間**



カット

芯を取り除き、切り口をラップでしっかりと覆い、ポリ袋へ入れて軽く封をして野菜室へ。 **保存期間 2~3日**



冷凍

お好みの大きさに切り、冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ。 **凍ったまま調理可能です。** **保存期間 約1ヶ月**

芯は**最も甘み**が強い部分! 捨てずに出汁や漬物、きんぴらなどに活用しましょう♪



マミーマートのヘルシーコンシェルジュが考案!

春キャベツレシピ

さっぱり味の春のサラダ

春野菜とホタテのコールスロー



材料(2人分)

キャベツ …… 1/8玉 (120g)	プレーンヨーグルト …… 大さじ1
塩 …… 少々 (1g)	マヨネーズ …… 大さじ1
玉ねぎ …… 1/4個 (50g)	粒マスタード …… 小さじ2
ペビーホタテ …… 40g	ポン酢しょうゆ …… 小さじ1/2
コーン(水煮) …… 20g	コショウ …… 少々

作り方

- キャベツは1cm幅に切り、塩をかけて揉み、10分置いてしんなりしたら軽く水気をしぼる。玉ねぎは薄切りにする。ペビーホタテは1/2に切る。
- Aを混ぜ合わせ、①、コーンと和えて盛り付ける。

下準備にひと工夫でもっとおいしく♪

- ☑冷水にさらすことで、食感がシャキシャキに。
- ☑手でちぎると、断面積が増えて調味料が絡みやすくなります。

1人分 106kcal
塩分1.1g

※日本食品標準成分表 2015年版(七訂)の栄養成分値を参考

ワンポイントアドバイス

キャベツは塩揉みすることで、食べやすく味もなじみやすくなります。水っぽくなるのを避けるため、軽く水気をしぼってから調味料と和えましょう。

ご飯がすすむ野菜たっぷりおかず

豚肉とキャベツのソース生姜焼



材料(2人分)

豚肉 …… 180g	こめ油 …… 大さじ1
片栗粉 …… 小さじ2	中濃ソース …… 大さじ1と1/2
キャベツ …… 1/8玉 (120g)	しょうゆ …… 小さじ2
ピーマン …… 2個 (50g)	酒 …… 大さじ1
パプリカ(赤) …… 1/4個 (50g)	おろし生姜 …… 小さじ1

作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。キャベツは3~4cm幅のざく切りにする。ピーマン・パプリカは細切りにする。
- フライパンにこめ油を熱し、①の豚肉を入れて焼く。火が通ってきたら①のキャベツ・ピーマン・パプリカを入れて炒める。少ししんなりしてきたらAを加え、さっと炒めて火を止め、盛り付ける。

1人分 355kcal
塩分1.9g

※日本食品標準成分表 2015年版(七訂)の栄養成分値を参考

ワンポイントアドバイス

中濃ソースはフルーティな風味があり、一味違った生姜焼を楽しめます。豚肉に片栗粉をまぶしてから炒めることで、水分を閉じ込め、しっかりと柔らかく仕上がります。

この他にもおすすめレシピをマミーマート店内売場にご用意しております。是非ご覧ください。

マミーマートHPでも
Enjoy Lifeだより配信中!
バックナンバーもご覧いただけます。

