



春キャベツとツナの炒め煮



2 月下旬頃から春キャベツを見かけることも出てきました。やわらかくて甘味のある春キャベツは美味しいですね。春キャベツ冬キャベツの違いはご存じでしょうか？キャベツの種をまく時期が違うことはもちろんですが、1 年通して出回っているお馴染みの少し平らで葉がギュッとしまつて重たいキャベツは、「冬キャベツ」と言われています。一方で春に出回るキャベツは「春キャベツ」と言われ、「冬キャベツ」とは別の種類のキャベツの品種で、形は丸く、重さも軽め、葉の巻きもふんわりしています。味は、「春キャベツ」は「冬キャベツ」より甘味があります。

今回の料理は、キャベツ約 100g がぺろりと食べられてしまう料理をご紹介します。フライパンの簡単調理でお手軽です。

1 食分 91Kcal 塩 分 0.9g 糖 質 7.9g

材 料／作りやすい分量（4 食分）

< 作 り 方 >



☆ ツナ缶の代わりに、ささみ缶でも美味しく出来ます。
☆ スライス玉ねぎや粒コーンなど加えても美味しく出来ます。

春キャベツ・小 1/2 玉 (400~450g)
サラダ油・・・大さじ 1/2
ツナ水煮缶・・・2 缶 (約 140g)
生姜チューブ・・・約 2cm
(生姜の使用の場合は千切り 1 片分)
◎ 水 (又はだし汁)・・・200ml
薄口しょうゆ・・・大さじ 1
酒・・・大さじ 1
みりん・・・大さじ 2

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② 大きめのフライパンにサラダ油を入れて熱し、①を加えて、キャベツが少ししんなりするまで炒める。
- ③ 炒めたキャベツの上に、軽く汁気を切ったツナ缶を全体に広げのせ、◎を加えて蓋をする。
- ③ 弱めの中火にして、7~8 分程度キャベツが軟らかくなるまで煮る。

※ フライパンにキャベツが入りきらないようであれば、鍋で作って下さい。

料理のポイント

- ☆ 煮る前に焼いたり炒めることで、キャベツの甘みが増し、煮る時間も短縮できます。
- ☆ 洋風にしたい場合は、炒めるサラダ油をオリーブ油にして、◎を水 200ml、顆粒コンソメ 小さじ 2 で煮て、仕上げに塩こしょうで味を調整して下さい。もし粒マスタードがあれば、食べる時に好みで少しつけると、ピリツとして美味しいです。