

# 春野菜たっぷり丼

## ●材料 2人分

ごはん	2人分
豚肉スライス	160g
エビ	4尾
ゴマ油	大さじ1
ニンニク	1片
生姜	1片
塩、こしょう	少々
春キャベツ	200g
新タマネギ	150g
タケノコ（茹で）	30g
オリーブオイル	大さじ1
塩、水	少々
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	50ml
水溶き片栗粉	適宜
青ネギ	1本

A



## ●作り方

- 1 豚スライスは食べやすい大きさに切っておく。  
エビは殻を取って汚れを取り、半分の厚さにスライスしておく。  
ニンニク、生姜はみじん切り。
- 2 春キャベツはざく切り（手でちぎってもOK）、新タマネギは太めのスライス、茹でたけのこはスライスする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し2の野菜を炒める。（下炒めのためサッと）  
塩、水を少々加えてややしんなりしたらザルに上げて水けを切っておく。
- 4 フライパンにごま油を熱し、ニンニクと生姜を炒め、香りが出たら豚スライスを炒め、塩、こしょう少々加え、エビと3の野菜も加えて火が通ったらAを加えて、片栗粉の水溶きでとろみをつけ、ごはんの上のにのせ、青ネギを添える。

## 春キャベツの栄養

春キャベツは通年出回っているキャベツと違い、葉のまきがゆるく、ふんわりと柔らかくて生で食べても美味しいですね。春キャベツには肌を丈夫に保つコラーゲンの合成に欠かせないビタミンCが多く含まれています。コラーゲンは細胞間の結合組織として、皮膚だけでなく血管や骨、筋肉などを丈夫にするためにも欠かせない成分です。また、キャベツには、キャベツから発見されたビタミン様物質のキャベジン（ビタミンU）も含まれ、胃の粘膜の修復に必要なタンパク質の合成を助けるため、胃腸の調子を整えるのに役立ちます。紫外線や連休明けで肌や内臓にもストレスがかかる時期です。キャベツをはじめ春野菜からビタミンをしっかり摂りましょう。