

使うのはコンソメではなく和風だし
ケチャップとも合います！

ロールキャベツ

●材料 2人分

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	200g
キャベツ	6枚
玉ねぎ	80g
ピーマン	1個
しめじ	1/2パック
だし汁	600ml
※顆粒和風だしを溶いてもOK	
ケチャップ	大さじ3
コショウ	少々
スライスチーズ	3枚



●作り方

- 1 キャベツは、巻きやすいよう、茹でて柔らかくしておく。レンチンでもOK！
- 2 玉ねぎは千切り、ピーマンは半分に切って種を取り千切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分けておく。
- 3 1のキャベツを広げて、6等分に分けた肉、2をのせてしっかり巻き楊枝でとめる。
- 4 鍋かフライパンにだし汁と3を入れて火にかけ、蓋をして柔らかくなるまで煮る。キャベツが柔らかくなったら、蓋をはずして水分を飛ばしていく。汁がほとんど無くなったらケチャップを加えて味をみる。コショウ（足りなければ塩を少々加える）を振り、スライスチーズを半分にちぎってロールキャベツにのせて火を止め、器に盛り付ける。

疲れた胃に「キャベジン」

外は記録的な猛暑で、照りつける太陽の光を浴び、対極に室内は冷房でキーンと冷えた状態。この大きな寒暖差はストレスとなり自律神経が乱れがちです。

今年は、この寒暖差ストレスを長く受けて「どうも胃腸の調子が…」という人も少なくないのではないのでしょうか。

体と共に胃腸も疲れ気味の方におすすめの野菜がキャベツです。「キャベジン」という名の胃腸薬をご存知の方はたくさんいらっしゃるでしょう。キャベツには、キャベジン（別名ビタミンU）という成分が多く含まれています。キャベジンには胃粘膜を保護する働きがあります。但し、ビタミンUは、熱に弱く、水溶性のため、調理法に工夫が必要です。猛暑続きで、冷たいものを摂りがちですが、キャベツをサッと炒めたり、汁ごといただけるスープなど、体を中から温めて胃粘膜も労わりましょう。