季節の食材を使って病気をコントロールしよう

～胃腸障害を予防しよう～

キャベツの巣ごもり卵

材料（１人分）

・鶏ひき肉	２０ｇ		・油	３ｇ
・キャベツ	５０ｇ		・だし汁	１０ｍｌ
・にんじん	１０ｇ	A	・砂糖	２ｇ
・たまねぎ	３０ｇ		・しょうゆ	５ｍｌ
・卵	１個		・水	３０ｍｌ

作り方

① キャベツは千切り、にんじんは細切り、たまねぎは薄切りにする。
② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら①のキャベツ、にんじん、たまねぎを加え炒める。
③ Ａの調味料を加え、味を整える。
④ ③をひとかたまりにして中央にくぼみを作り、卵を割り入れる。
⑤ 水を回し入れ、フライパンに蓋をして中火で５分ほど加熱して卵に火が通ったら出来上がり。

栄養量（１人分）

エネルギー	１８８kcal
食物繊維	１．７g
塩分	１．１g

ひとこと

キャベツはビタミンＣ、ビタミンＫ、葉酸などのビタミン類を豊富に含みます。
　また、ビタミンＵ（キャベジンともいわれる）は胃腸障害（胃潰瘍や十二指腸潰瘍など）の予防に効果があるといわれています。
　不摂生な食生活やストレスなどは抵抗力を低下させ、胃腸障害を引き起こしやすくします。規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、よく噛んでゆっくり食べましょう。