

“**みらい (未来) につなげ、みんなで食べる千葉県産**”  
千葉県でとれる野菜を知ろう

# 11月キャベツ

アフラトキシンを減らす野菜

ビタミンC ビタミンU が豊富  
【C A B B A G E】

世界最古の野菜のひとつといわれるキャベツ。現在では、世界各地で栽培されています。キャベツは体の抵抗力を高める、ビタミンCが豊富な野菜です。ビタミンCは、「コラーゲン」という体を構成するためのたんぱく質を作る時に必要で、あらゆる世代に欠かすことのできない栄養素のひとつです。また、キャベツならではの成分として、胃腸の粘膜を守る働きがある、ビタミンUがあげられます。豚カツ等の揚げ物に、よく干切りキャベツが添えてありますが、一緒に食べることで油を多く含む揚げ物による胃への負担を減らすことができます。

今の時期に出回っているのは冬キャベツといい、夏に種をまいて育てられたものです。春キャベツと比べてずっしりと重く、葉がしっかり巻かれているのが特徴です。



肉みそキャベツ

千葉県内では花見川区の武石町、長作町、戸町や畑町を中心に作られています。



今日の給食のねらい

新鮮なキャベツを、食欲そそる肉みそキャベツで味わう



加曾利貝塚PR大使かそりーぬ

千葉県でとれたキャベツを使った  
「肉みそキャベツ」



材料名	4人分	切り方
キャベツ	1/4個	2cmざく切り
エリンギ	小さめ1本	短冊切り
にんじん	1/4本	短冊切り
豚肉	90g	短冊切り
にんにく	1片	みじん切り
ごま油	大さじ1/2	のこさず たべて ほしいな
豆板醤	少々	
酒・しょうゆ 八丁みそ(なければ赤みそで代用)	各小さじ2	
水	大さじ2と1/3	
片栗粉	小さじ1弱	

【作り方】

- ①キャベツはサッと下ゆでしておく。
- ②フライパンにごま油を入れ、弱火でにんにく、豆板醤を炒めて香りを出す。
- ③豚肉、酒を加えて炒める。
- ④にんじん、エリンギを加えてさらに炒める。
- ⑤①のキャベツを加えて炒める。
- ⑥しょうゆ、八丁みそ、水を混ぜ合わせて加える。
- ⑦水分が多い時は、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。