

“**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

アフラトキシン科 葉を食べる野菜

ビタミンC ビタミンU が豊富  
【CABBAGE】

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」が豊富です。ビタミンCは、体を構成するためのたんぱく質である「コラーゲン」を作るときに必要となり、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に、胃腸の粘膜を守る働きがある「ビタミンU」があります。とんかつなどの揚げ物に、千切りキャベツが添えられていることがありますが、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も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。



キャベツと鶏肉のトマト煮



千葉県内では花見川区の武石町、長作町、天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

市内産の新鮮なキャベツを、  
トマト風味で味わう

加曽利貝塚PR大使がそりーぬ



千葉県でとれたキャベツを使った  
「キャベツと鶏肉のトマト煮」



材料名	4人分	切り方
キャベツ	5枚	2cmにざく切り
鶏肉	200g	小間切り
たまねぎ	小1/2	くし切り
えのきたけ	1/3パック	1/2に切る
水煮大豆	1/2カップ	
ホールトマト (缶)	1/2缶	角切り
にんにく	少々	みじん切り
赤ワイン	大さじ1/2	★ポイント たまねぎ、えのきたけ、キャベツは炒める前にレンジで加熱すると早くできあがり時短になります。
トマトケチャップ	大さじ1	
食塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
オリーブオイル	大さじ1/2	

【作り方】

- ① 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて加熱し、香りを出す。
- ② 鶏肉を炒め、赤ワインを加える。
- ③ 鶏肉の色が変わったら、たまねぎを加えて炒める。
- ④ ホールトマト、水煮大豆を加えて煮る。
- ⑤ えのきたけ、キャベツの順に加える。
- ⑥ トマトケチャップを加え塩、こしょうで味を調える。