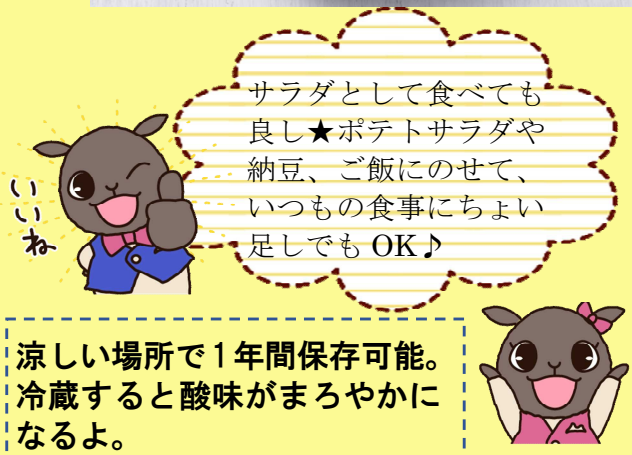
金のアマニ酢キャベツ

nippn × 士別市
サフォークレシピ番外編

（撮影：江口　拓）

【レシピ監修】
料理研究家・管理栄養士　村上　祥子さん

野菜は1日 349g
以上を目標に！



サラダとして食べても良し★ポテトサラダや納豆、ご飯にのせて、いつもの食事にちょい足しでも OK♪

涼しい場所で１年間保存可能。冷蔵すると酸味がまろやかになるよ。

材料 【出来上がり 500g分】

キャベツ		1/4 玉（300g）
金のアマニ		50g
A	★酢	大さじ 2 と 2/3（40ml）
	★水	50ml
	★砂糖	大さじ 3（27g）
	★塩	小さじ 1/2（3g）

（作り方）

①キャベツは５㎝長さのせん切りにし、ボウルに入れ、金のアマニを加えて混ぜる。

②鍋に A を入れて火にかけ、煮立ったら火を止める。①に加え、皿などで軽く重石をして常温で冷ます。

③②を瓶や保存容器に移し、ふたをして半日おいたら完成。

◆金のアマニ酢キャベツの効能◆

- **アマニリグナン…体内で女性ホルモン様の作用を発揮するといわれている。**
- **ビタミンU（通称キャベジン）…潰瘍を防ぐ働きがある。**
- **キャベツのイソチオシアネート（ポリフェノール）…大根などに含まれる辛み成分。消化液の分泌をよくする働きがある。**
- **アマニに含まれるα-リノレン酸（オメガ３脂肪酸）…青魚や鮭に含まれる脂と同様、体内で一部がＤＨＡ、ＥＰＡに変わる。**
- **アマニとキャベツの食物繊維…腸内の働きをサポートする。**

栄養価（大さじ１＝15ｇ当たり）
エネルギー14kcal　たんぱく質 0.4ｇ　脂質 0.7ｇ　炭水化物 1.9ｇ　食物繊維 0.5ｇ
カルシウム４㎎　鉄分０㎎　食塩相当量 0.1ｇ
（1 日の塩分摂取目標量は男性 7.5ｇ女性 6.5ｇ、血圧が高い方は 6ｇ未満）

【過去のレシピはこちら】