

金のアマニ酢キャベツ

nippon × 士別市
サフォークレシピ番外編

野菜は1日 349g
以上を目標に！



(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

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)



サラダとして食べても
よし★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
足しても 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。



(作り方)

- ①キャベツは5cm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…腸内の動きをサポートする。

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 4mg 鉄分 0mg 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)

【レシピQRコード】

