

キャベツの芯の肉巻き

〔材料〕

キャベツの芯	200g
豚バラ肉	200g
塩・コショウ	少々



〔作り方〕

- ① キャベツの芯は薄く削ぎ切りしてからせん切りにする。
- ② 豚バラ肉に塩・こしょうをふり、キャベツの芯を巻き、肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ③ 肉の面を変えながら、全体に火が通るまで焼く。

キャベツにたくさん含まれる**ビタミンC**が一番多いのは、緑色が濃い外側の葉の部分。次に多いのが芯の周辺です。キャベツや白菜などの結球野菜は、葉よりも芯に栄養があるので、残すともったいない。そのままでは硬い外側の葉や芯もスープや味噌汁にすると柔らかくなり、栄養を逃さず食べられます。