

認定栄養ケア・ステーションなごみの陽より



旬の食材 春キャベツ

春キャベツが、店頭に並ぶようになりました。
やわらかな葉は、生で楽しむのがおすすめです

春キャベツの栄養は？

ビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、
カロテン、カリウム、食物繊維が豊富です

ビタミンC

皮膚や血管の老化を防ぎ、
免疫力を高める働き

ビタミンU

胃酸の分泌を抑えて、
胃の粘膜を修復する働き

おいしい春キャベツは？

★葉の緑色が鮮やかなもの

★芯の切り口がみずみずしく、
500円玉か、それよりやや
小さめのもの

★巻きが緩くふんわり
しているもの

ポリ袋で簡単あえ物！

【材料】

春キャベツの葉2～3枚
塩昆布
ポテトチップス
(おすすめは塩かのり塩)
ポリ袋 一枚



【作り方】

- ①キャベツの葉を一口大にちぎる (もちろん、せんぎりでもOK!)
- ②ポリ袋に材料をすべて入れもみもみしましょう
- ③しんなりしたら完成です

春キャベツに豊富なビタミンCやビタミンUは、
水に溶けやすく、熱に弱いので
簡単に作れるこんなあえ物はいかがでしょう
パリパリ食感がお好みなら、ポテトチップスは、
あとから入れるといいですよ

《2025年度 定期総会のご案内》

第17回 定期総会・理事会は2025年5月17日(土)に開催の予定です。
今年度も、リモートを併用しての開催となります。
くわしくは、メールでご案内いたします。

2025年4月入職 とんとん さん

回復期リハビリテーション看護認定看護師

初めての訪問看護の仕事に
毎日、ワクワクドキドキしています
寄り添った看護ができるよう
初心を忘れずに頑張りますので
よろしくお願いいたします

