

“**みらい（未来）**につなげ、**みんなで食べる千葉市産**”  
**千葉市でとれる野菜を知ろう**

**11月キャベツ**

アフラ+科 葉を食べる野菜

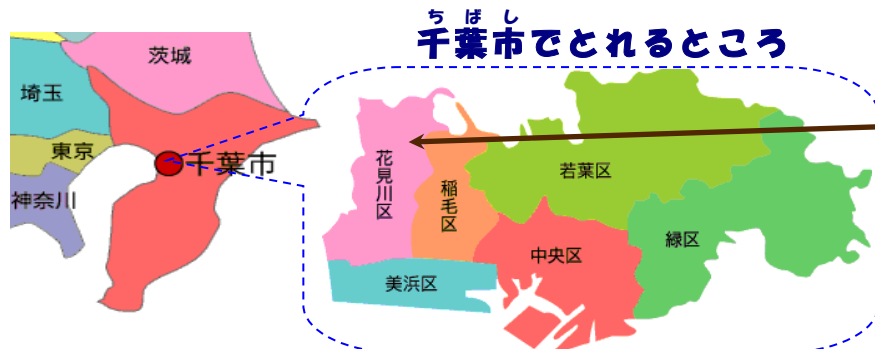
ビタミンC ビタミンU が豊富  
**【C A B B A G E】**

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



千葉市でとれるところ

千葉市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



千葉市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<br>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。