梅花女子大学　食文化学部　管理栄養学科 公衆栄養学ゼミ

**キャベツ（外葉）とチーズのパリパリ焼き**

【材料】1人分

・キャベツ(外葉)：1枚

・スライスチーズ：2枚

・オリーブ油：適量

・コショウ：適量



【作り方】

1.キャベツ(芯も使用)とチーズを5ミリ角に切る

2.1をボウルに入れコショウを加える

3.オリーブオイルをひいたフライパンに2を入れ、周りがきつね色になったらひっくり返す

4. 形が綺麗になるまで繰り返し完成

【ポイント】

・キャベツの外葉を使用

・キャベツに脂溶性ビタミンであるビタミンKが多く含まれているため、カルシウムが多く含まれているチーズと油を合わせることで効率的に栄養素を摂取できる