



春キャベツの 豚肉巻き カレー風味



【材料4人分】

- ・春キャベツ 2枚
- ・豚ロース(薄切り) 300g
- ・チーズ(とろけるタイプ) 4枚
- ・塩・コショウ 少々
- ・油 小さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ★ 砂糖 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・カレーパウダー 小さじ1

【1人分】エネルギー 307kcal 塩分1.2g

【作り方】

- ①豚肉はあらかじめ両面に塩・コショウで下味をつける。
- ②①の豚肉に、はみ出ない程度に切った春キャベツとチーズを置いて巻く。
- ③熱したフライパンに油をひき、②の巻き終わりを下にして中火で焼き始め、時々転がして全体に火が通るように焼く。
- ⑤豚肉に火が通ったら弱火にして★をかけ、一緒に絡めてできあがり。

栄養士コメント



春キャベツの特徴は何と言ってももやわらかでシャキシャキとした食感です。他の時期にとれるキャベツよりビタミンCは1.3倍、カロテンは3倍(生食の場合)と栄養価も高く、ビタミンUなどが豊富に含まれています。ビタミンUは別名キャベジンとも呼ばれ、胃腸粘膜を保護修復する働きがあるため胃腸に優しく、ビタミンC・カロテンは免疫力を高めてくれます。今回の味付けはカレー風味なので、ご飯との相性がバッチリ！応用として★の味付けをせず、ポン酢で召し上がるのもあっさりしていておいしいですよ。短時間で調理ができ、とても簡単なのでお弁当のおかずとしてもいかがでしょうか。

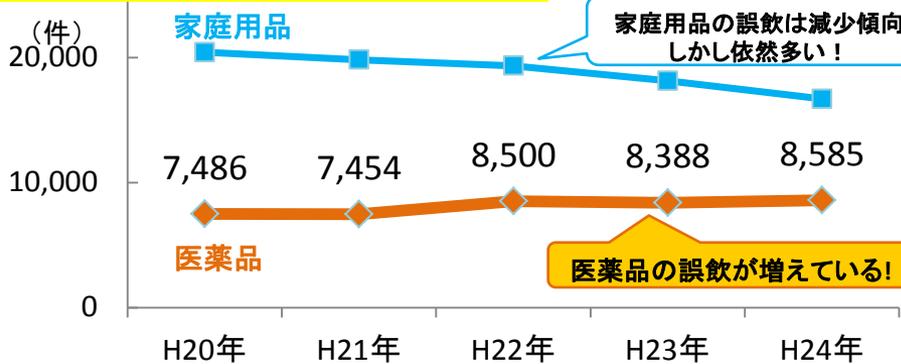
あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局



近年子供による医薬品の誤飲事故が増加傾向にあります。医薬品を誤飲すると、入院を要するような重篤な健康被害を生じる恐れがあります。

6歳未満の誤飲事故発生件数の推移

＜日本中毒情報センター資料より作成＞



誤飲事故を防ぐポイント



子供の手の届かない、
見えない所に保管



鍵のかかる場所に置く
取り出しにくい容器に入れる
複数の対策を講じる

服用後は放置しない
元の安全な場所に
片付ける

■注意!!多量誤飲するリスクが高い ■特に注意!!重い中毒症状となるリスクが高い

- ・口の中で溶ける薬・鮮やかな色の薬
- ・シロップ剤・ゼリー剤
- ・甘くコーティングした薬

- ・催眠鎮静剤、抗不安剤、精神系作用薬
- ・血糖降下剤 ・気管支拡張剤 ・降圧剤

誤飲事故が発生した際の対処

万が一、お子さまが医薬品を誤飲した場合は、お子さまの状態や薬の名称、飲んだ量を確認した上で、直ちに専門の医療機関に連絡しましょう。

●小児救急電話相談・・・#8000番をプッシュすると、相談窓口へ自動転送されます。

休日、夜間の小児の急な病気への対応について、小児科医師や看護師のアドバイスが受けられます。

●中毒110番・・・中毒事故への対処について薬剤師のアドバイスを受けられます。

【公益財団法人日本中毒情報センター】 大阪 :072-727-2499 (24時間対応)

つくば:029-852-9999 (9~21時対応)

通話料は相談者負担