

かんたん!
時短!

野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ 「キャベツ」レシピ

ふんわり春キャベツ・しゃきしゃき冬キャベツ。ビタミンU・ビタミンCを含み、生でも加熱でもたっぷり美味しく食べられます!

01

じっくり焼いたキャベツはあまくてジューシー!

「焼きキャベツのみそそぼろ」

作り方

① キャベツ(芯はつなげたまま)を1/2に切る。しょうがはみじん切り。みそとみりんは混ぜておく。

② フライパンにごま油をひき、中火でキャベツの断面を焼く。片面が焼けたら、ひっくり返してあいたスペースにしょうがとひき肉、みそとみりんをいれる。

③ ひき肉を混ぜながら炒める。ひき肉の色がかわってきたら、水をいれてふたをし、弱火で約4分蒸し焼きにする。ひき肉にすりごまをふる。



皿に盛ってから、キッチン紙をさみて芯を切り離すと食べやすい

蒸し焼きにしたキャベツは甘味がでて、たっぷり食べられ、芯まで美味しい!



材料(2人分)

- | | | | |
|---------------|------------|------|------|
| ①キャベツ | 1/4個(300g) | ⑤ごま油 | 小さじ2 |
| ②合いびき肉または豚ひき肉 | 100g | ⑥みそ | 小さじ2 |
| ③しょうが | 1/3片 | ⑦みりん | 小さじ2 |
| ④すりごま | 大さじ1 | ⑧水 | 大さじ1 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/254kcal ●たんぱく質/12.2g ●脂質/16.8g ●炭水化物/13.3g ●食塩相当量/0.7g

02

はごたえの良いやさしいスープに

「しゃきしゃきキャベツとアオサのスープ」

作り方

① キャベツは繊維に対して縦切りの(裏面をcheck!)千切りにする。

② 水にコンソメとキャベツをいれ、中火にかける。

③ 煮立ったら火を止め、アオサとこしょう・オリーブオイルをいれる。

材料(2人分)

- | | | | |
|------------|------------|----------|-------|
| ①キャベツ | 1/6個(100g) | ④水 | 350cc |
| ②アオサ(乾) | 小さじ1/4 | ⑤オリーブオイル | 少量 |
| ③コンソメスープの素 | 1個 | ⑥こしょう | 適量 |



短時間の加熱でしゃきしゃきで食べやすいスープに。コンソメのほか、かつおだし・和風だしでも!

1人あたり栄養価 ●エネルギー/27kcal ●たんぱく質/0.9g ●脂質/1.2g ●炭水化物/3.8g ●食塩相当量/1.1g

03

レンジで時短・おつまみに

「キャベツのカマンベール蒸し」

シンプルで
素材の味そのまま
簡単レシピ!

作り方

① キャベツは重ねたまま、5cm角ほどに2つ切る。

② 耐熱皿にキャベツをいれる。キャベツの葉の間にカマンベールチーズを4か所にちぎって入れる。ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで2分加熱する。

③ 粗熱がとれたら、ラップをはずしこしょうをふる。



「電子レンジ加熱」+「余熱」でちょうどよい食感に。

材料(1人分)

- | | |
|---------------------|-----|
| ①キャベツ | 70g |
| ②カマンベールチーズ | 20g |
| ③ブラックペッパーまたはピンクペッパー | 適量 |

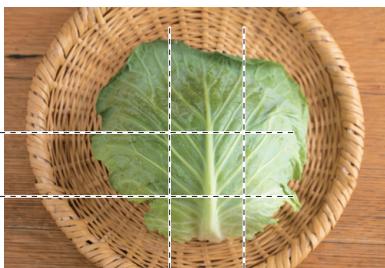
1人あたり栄養価 ●エネルギー/78kcal ●たんぱく質/4.7g ●脂質/5.1g ●炭水化物/3.8g ●食塩相当量/0.4g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●千切りの仕方

キャベツの繊維に対して、横切りでふんわり。縦切りでしゃきしゃき。料理に合わせて切り方を変えましょう！



横切り ▶ ふんわり柔らかい食感

▲縦切り シャッキリと歯ごたえある食感

●外葉・芯の使い方

緑の濃い外葉は、かたく繊維が強いので、繊維を切る横向きに切って、油でいためると食べやすい。調理前に1時間でも干すとアク抜きになります。

芯の部分も薄く・また細かく切ってスープ・みそ汁・ひき肉料理などにつかいます。まるごと使う場合は、芯ごと切って。芯も加熱するとわらかく味がしみこみます。



●冷凍方法

ザク切りで冷凍可能。煮込みやスープ料理に、凍ったまま使えます。さっと茹でて、ごま油・塩・酢少量ずつマリネしておくとかサラダやあえものに便利。

●「キャベツ」の長崎県内の主な産地



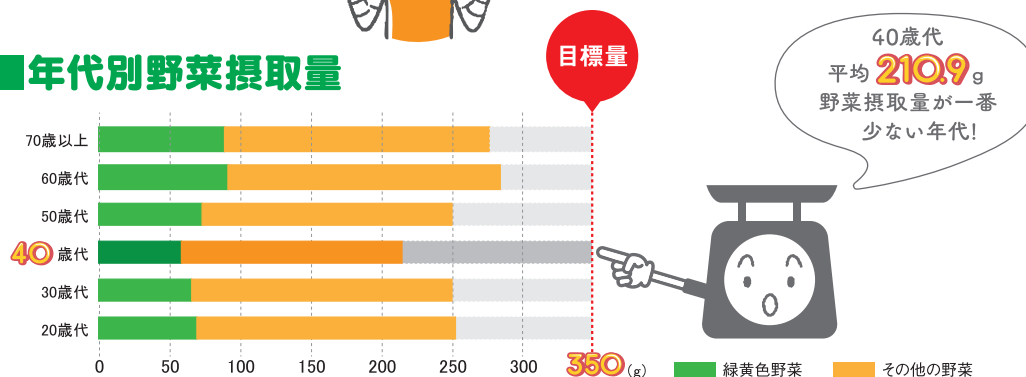
長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？

こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

年代別野菜摂取量



どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前 (70g) = 1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量 350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿 (1人前) が野菜およそ70gであることがわかりました。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

