

野菜たっぷり

からだ活き活きレシピ



★ キャベツ編 ★

鳥取市



キャベツの ふりかけチャーハン

材料（4人分）

・ ごはん	400g
・ キャベツ	200g
・ 鮭フレーク	80g
・ 卵(M サイズ)	4個
・ サラダ油	小さじ4

作り方

- ① 耐熱用のボウルに卵を割り入れ、油を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② キャベツは5mmの角切りにする。
- ③ ①にごはん、②のキャベツ、鮭フレークの順に加え、ふんわりとラップをする。
- ④ 電子レンジで3分ほど加熱し、さっくりと混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

* 使用する電子レンジに合わせて、加熱時間を調整してください。



キャベツごはん

材料（4人分）

- | | |
|-------|------------|
| ・ごはん | 4杯（600g） |
| ・キャベツ | 80g |
| ・しょうが | 1かけ |
| ・塩 | 小さじ1/3（2g） |

作り方

- ① キャベツは1cm角に切り、軟らかくゆでて水気をしっかり切る。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ ボウルにごはん、①のキャベツ、②のしょうが、塩を入れて全体を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



蒸しキャベツの ひき肉かけ

材料 (4人分)

・キャベツ	1/4 玉 (約250g)
(A) [固形コンソメ	1 個
水	3.5 カップ (700ml)
・豚ひき肉	120g
・サラダ油	小さじ1
・にんにく	1/2 かけ
・玉ねぎ	100g
(B) [酒	大さじ1
塩	小さじ 1/6 (1g)
トマトケチャップ	小さじ 1/2 (2.5g)

作り方

- ① キャベツは4等分に切り、大きめの鍋に入れる。
(A) を加えて蓋をし、中火にかけて煮立ったら弱火にし、5分ほど煮て火を止める。
- ② にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったら豚ひき肉を加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加えてさらに炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら①の煮汁 (大さじ4)、(B) を加えて炒め合わせる。
- ⑤ 器に①を汁ごと盛り付け、④を上にかける。



ちぎりキャベツの 甘酢和え

材料（4人分）

・キャベツ	200g	
(C)	酢	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/6（1g）
	ごま油	小さじ1

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、ポリ袋に入れる。
- ② (C) をポリ袋に加えて軽く揉み、ポリ袋の口を閉じて10分ほどそのまま味をなじませる。
- ③ 汁気を軽く切り、器に盛り付ける。



キャベツと油揚げの からし和え

材料（4人分）

・キャベツ		280g
・油揚げ		1枚（30g）
(D)	しょうゆ	大さじ1
	練りからし	小さじ1/3（2g）
	酢	小さじ1
	だし汁	大さじ2

作り方

- ① キャベツは2cm角に切る。
耐熱ボウルにキャベツと水（大さじ2）を加え、ボウルの両端を少し開けてラップをし、電子レンジで4分ほど加熱する。
冷水に取り、水気を絞る。
- ② 油揚げはオーブントースターで両面焦げ目がつくほど焼き、1cm角に切る。
- ③ ボウルに（D）を入れてよく混ぜ合わせ、①のキャベツと②の油揚げを加えて和え、器に盛り付ける。



キャベツの 洋風味噌汁

材料（4人分）

・キャベツ	160g
・じゃがいも	60g
・ごま油	小さじ 1/2（2g）
・だし汁	3カップ（600ml）
・みそ	小さじ 4（24g）

作り方

- ① キャベツはざく切りにする。
じゃがいもは皮をむいて5mm厚さの半月切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、キャベツを入れて焦げ目がつくほどしっかり炒める。じゃがいもを加えてごま油がなじんだら、だし汁を加えて煮る。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったら、みそを溶き入れ、火を止める。

健康的な食習慣を身につけましょう

基本は毎食、主食・主菜・副菜です

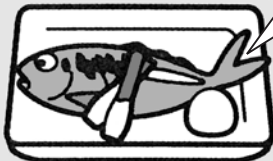
副 菜

- ・野菜
- ・きのこ
- ・海藻



主 菜

- ・魚
- ・肉
- ・卵
- ・大豆
- ・大豆製品



主 食

- ・ごはん
- ・パン
- ・麺類



それに加えて
1日1回
とりたい食品

牛乳・乳製品



果 物



鳥取市中央保健センター

〒680-0845

鳥取市富安 2 丁目 104-2

電話：(0857)20-3192

2016年10月発行