

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)
- ②合いびき肉または豚ひき肉 100g
- ③しょうが 1/3片
- ④すりごま 大さじ1
- ⑤ごま油 小さじ2
- ⑥みそ 小さじ2
- ⑦みりん 小さじ2
- 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)
- ②アオサ(乾) 小さじ1/4
- ③コンソメスープの素 1個
- ④水 350cc
- ⑤オリーブオイル 少量
- 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

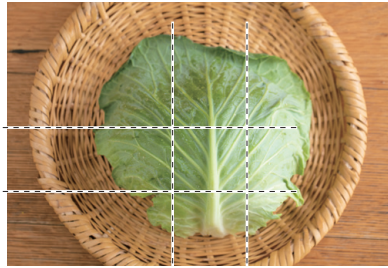


POINT

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 シャキッと歯ごたえある食感

●外葉・芯の使い方

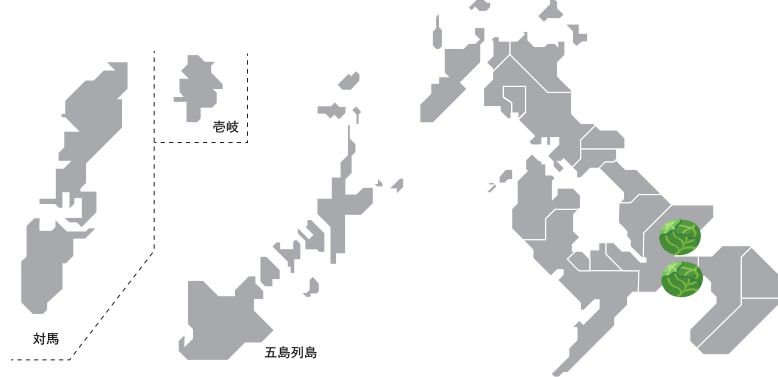
緑の濃い外葉は、かたく繊維が強いので、繊維を切る横向きに切って、油でいためると食べやすい。調理前に1時間でも干すとアク抜きになります。芯の部分も薄く・また細かく切ってスープ・みそ汁・ひき肉料理などにつかいます。まるごと使う場合は、芯ごと切って、芯も加熱するとわらかく味がしみこみます。



●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。さつと茹でて、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

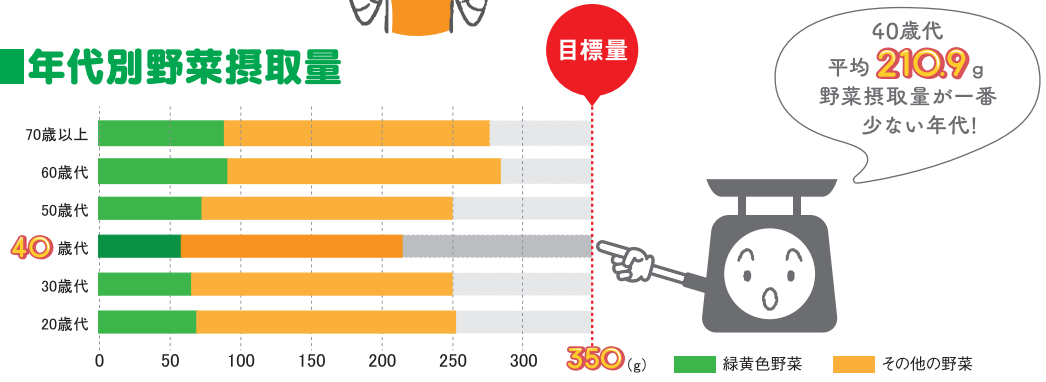


長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



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。

