

キャベツを使った 簡単レシピ



大仙市食生活改善
推進協議会

ジャンボロールキャベツ(大曲支部)



- 材 料(1個分)
- 合挽肉・・・300g
 - 玉ねぎ・・・1/2個 (みじん切り)
 - パン粉・・・2/3カップ
 - A パスタソース・・・1/2カップ
 - 卵・・・1個
 - ミックスベジタブル・・・大さじ2
 - 塩・・・小さじ1/2
 - こしょう・・・少々
 - キャベツ・・・10枚
 - パスタソース・・・1カップ
 - キャベツの茹で汁・・・1/2カップ



作り方

- ①キャベツは芯を抜いてゆでる。Aは混ぜ合わせる。
 - ②浅いボールにキャベツの半量を測から7cmくらい出るように敷き、1/2のAを広げて入れる。
 - ③残りのキャベツを敷き、Aの残りを広げ入れ外側のキャベツを内側に倒す。
 - ④フライパンに逆さに③を入れボールをはずす。
 - ⑤パスタソースをキャベツの上にかき、キャベツが浸るくらいのゆで汁を加え、蓋をして中火で15～30分煮る。
 - ⑥ひき肉に火がとおったのを確認したら、器に取り出す。
 - ⑦残りの煮汁を煮つめてソースにしてカ(6分の1)
- *クッキングシートを下に敷いて過熱しても良い。

エネルギー……………220キロカロリー
塩分……………1.5グラム

ミルフィールなキャベツ(神岡支部)



- 材 料(2人分)
- キャベツ・・・ 100g
 - 人参・・・30g
 - ズッキーニ・・・30g
 - 豚しゃぶしゃぶ用肉・・・100g
 - 酒・・・小さじ1
 - 塩・・・0.5～0.7g

作り方

- ①キャベツは、芯を取り除き半分にし、少なめの沸騰した湯で蓋をして、蒸し煮する。
- ②キャベツを取り出した湯に、ピーラーで丸ごと幅広く7～10センチ長さにした人参を30秒ほど入れ、ザルに上げて水を切る。
- ③ズッキーニもピーラーで丸ごと幅広く7～10センチ位の長さにする。
- ④豚肉は、酒と塩をふり、軽く混ぜ合わせ1枚ずつもどしておく。
- ⑤キャベツは、肉の大きさに合わせ大きめに切る。
- ⑥まな板に、ラップを大きめに広げ、キャベツ・人参・ズッキーニ・肉の順に3段重ね、ラップで軽く包み、皿にのせ、レンジ(500Wで5分)で蒸す。
- ⑦冷めたら、食べやすい大きさに切る。

エネルギー……………77キロカロリー
塩分……………0.6～0.8g

キャベツ

“たくさんとれば
胃炎や胃潰瘍の改善に効果”

* 胃酸の分泌を抑え粘膜の修復を助けるといわれているビタミンUを、たっぷり含んでいます。水溶性で熱に弱いビタミンCやUを上手にとるならサラダなどの生食がおすすめ。

<選び方>

☆春キャベツ以外は葉がしっかり巻いてツヤがあり重く感じるものがよい

<保存方法>

☆カットしたものは切り口が空気にふれないようにしっかりとラップし冷蔵庫へ。さっとゆでれば冷凍も可。

<調理方法>

☆ サラダ 浸し物、和え物、炒め物、スープ等

<栄養成分>

食品成分表(100gあたり)

エネルギー.....23キロカロリー
水分.....96グラム
たんぱく質.....1.3グラム
脂質.....0.2グラム
炭水化物.....5.2グラム

塩たらのキャベツ蒸し(仙北支部)



材 料(2人分)

塩たら...4切れ
キャベツ...250g
にんじん...80g



作り方

①フライパンにざく切りにしたキャベツとせん切りにしたにんじんをしき、その上に塩たらをのせ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

※たらの生臭さが気になる方は、酒少量を上から振り蒸し焼きにしてください。

エネルギー.....171キロカロリー
塩分.....2.5グラム



春巻き(西仙北支部)



材 料(5本)

春巻きの皮.....5枚
キャベツ.....300g
ピザ用チーズ...50g
塩.....小さじ1/2
黒こしょう.....適宜
A 小麦粉・水.....各大さじ1
バター.....大さじ1/2
サラダ油...大さじ1/2



- ①袋に、0.5mmのせん切りにしたキャベツと塩を入れて袋の上からもみ、空気を抜く。
- ②しんなりしたら水分をしっかりしぼる。
- ③春巻きの皮にキャベツをのせて黒こしょうを振り、チーズを細長くおき、クルクル巻く。
Aを端に塗り、しっかりおさえる。
- ④フライパンにバターと、サラダ油を熱し、③の両面をきつね色になるまでふたをして、焼く。
- ⑤食べやすく切る。

1本分

エネルギー.....113キロカロリー
塩分.....0.7グラム