

野菜まるごと！使いきりレシピ



～キャベツ編～

(1玉1kg 目安)



まるごとキャベツの蒸し煮(作りやすさ：△)

作りやすさは◎○△の三段階で示したよ。参考にしてね！

●材料(4人分)

キャベツ	1玉
豚バラ薄切り肉	8枚
塩、こしょう	少々
白ワイン	1/4カップ
塩	小さじ1/3
ローリエ	1枚

●作り方

- ① キャベツは芯を下にし、十字に大きく切れ目を入れる。豚肉は半分の長さに切り、塩こしょうで下味をつける。
- ② キャベツの切れ目に豚肉をはさんで鍋に入れる。水400mLと白ワイン、塩、ローリエを加えて蓋をし、弱火で50分～1時間蒸し煮にする。
- ③ 器に盛り、好みでこしょうをふる。



●1人分の栄養価

エネルギー	213kcal	たんぱく質	8.4g	脂質	14.6g	カルシウム	88mg
鉄分	0.9mg	食物繊維	3.6g	塩分	0.5g		

キャベツとトマトのスープ(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

キャベツ	2～3枚
トマト	1/2個
玉ねぎ	1/4個
バター	10g
固形コンソメ	1個
塩、こしょう	少々
パセリ	少々

●作り方

- ① キャベツは4～5cm角に切る。トマトはへたを取り、くし型に切る。玉ねぎは縦に薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒め、しんなりしたらキャベツとトマトを加えて炒める。
- ③ 水400mLと固形コンソメを加えて煮立て、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、パセリをふる。



●1人分の栄養価

エネルギー	68kcal	たんぱく質	1.2g	脂質	4.3g	カルシウム	30mg
鉄分	0.3mg	食物繊維	1.6g	塩分	1.3g		

※裏面にもレシピが載っています。

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

鶏とキャベツのチーズスタッカルビ(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

鶏もも肉	160g
下味	
・おろしにんにく	1/2片分
・味噌	大さじ1/2
・砂糖	大さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1
・豆板醤	小さじ1
キャベツ	1/6個
ピザ用チーズ	40g
ごま油	小さじ1

●作り方

- ① 鶏肉はひとくち大に切り、下味をもみこむ。キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして並べ、蓋をして約2分焼く。
- ③ 鶏肉を裏返し、キャベツをのせて水大さじ1を回し入れ、蓋をして約4分蒸し焼きにする。チーズを加え混ぜ、器に盛る。



●1人分の栄養価

エネルギー	287kcal	たんぱく質	19.5g	脂質	19.4g	カルシウム	165mg
鉄分	1.0mg	食物繊維	1.7g	塩分	1.5g		

キャベツのナムル(作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

キャベツ	3~4枚分
あえごろも	
・にんにくみじん切り	1/4片分
・白すりごま	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ1

●作り方

- ① キャベツはざく切りにして耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で約2分加熱する。
- ② あえごろもの材料を混ぜ、①と和える。
- ③ ごま油を加えて和える。



●1人分の栄養価

エネルギー	69kcal	たんぱく質	2.0g	脂質	4.3g	カルシウム	85mg
鉄分	0.7mg	食物繊維	2.1g	塩分	0.7g		



キャベツまめ知識

キャベツには別名「キャベジン」とも呼ばれる「ビタミンU」が含まれています。ビタミンUは胃の粘膜を修復したり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果があるとされています。

●保存方法

丸ごとの場合は乾燥を避けるためポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。寒い時期は新聞紙に包んで冷暗所に置いてOKです。いずれも芯を下にして置くようにしましょう。使いかけやカットしたものはラップに包んで冷蔵庫へ。

