

みんなですすめる
野菜5皿の健康づくり ~第2弾~

毎日おいしい 大型野菜の まるごと レシピ!!

キャベツ

備前保健所管内栄養改善協議会
岡山県備前保健所

キャベツのめんつゆ煮



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
キャベツ	120g	ざく切りにする
にんじん	20g	千切りにする
ツナ	1缶	汁ごと使用
めんつゆ(ストレート)	大さじ1	

作り方 鍋に材料を全部入れ、キャベツ、にんじんが軟らかくなるまで煮る。

ここがポイント!

- とても簡単に一品出来上がります!

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	49kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	0.4g
炭水化物	5.4g
食塩相当量	0.7g

吉備中央町栄養改善協議会

キャベツと桜えび煮



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
キャベツ	130g	ざく切りにする
桜えび	小さじ1	
ねぎ	10g	小口切りにする
ちくわ	1本	輪切りにする
めんつゆ(ストレート)	大さじ1	

- 作り方**
- ① 鍋にねぎ以外の材料を入れ、キャベツが軟らかくなるまで煮る。
 - ② お皿に盛り付け、ねぎを散らす。

ここがポイント!

- 桜えびがアクセントに!

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	35kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.4g
炭水化物	5.7g
食塩相当量	0.5g

吉備中央町栄養改善協議会

キャベツのごまマヨサラダ



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
キャベツ	120g	ざく切りにする
塩	少々	
にんじん	10g	千切りにする
ちくわ	1本	輪切りにする
ねぎ	10g	小口切りにする
マヨネーズ	大さじ1	
すりごま	大さじ1	
酢	大さじ1	

- 作り方**
- ① ビニール袋にキャベツと塩を入れ、もみ込み、10分置く。
 - ② キャベツの水分を絞り、残りの材料を加え、しっかりもむ。
 - ③ お皿に盛り付け、ねぎを散らす。

ここがポイント!

- 火を使わず簡単に出来ます!

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	7.3g
炭水化物	6.6g
食塩相当量	0.4g

吉備中央町栄養改善協議会

キャベツの甘酢漬け



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
キャベツ	140g	ざく切り
レモンの皮	少々	千切り
だしをとった後の昆布(あれば)	10g	千切り
A	酢	50cc
	さとう	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	水	50cc

- 作り方**
- ① キャベツとレモン・昆布の千切りを袋に入れる。
 - ② ①の袋にAを入れてもみ、冷蔵庫で30分以上おく。

ここがポイント!

- 急ぐときは冷凍庫に入ると早く浸かります。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.2g
炭水化物	8.0g
食塩相当量	1.6g

瀬戸内市栄養改善協議会

いつもの
キャベツで
もう一品!

70gで5皿

目指そう
1日350g

キャベツのカレー炒め



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
キャベツ	140g	ざく切りにする
サラダ油	大さじ1/2	
カレー粉	小さじ2/3	
塩	少々	
こしょう	少々	

作り方 フライパンにサラダ油を熱してキャベツを炒め、カレー粉、塩、こしょうで味をととのえる。

ここがポイント!
 ● カレー粉の量はお好みで。ホットドッグの具にしてもおいしい!

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	1.3g
炭水化物	4.3g
食塩相当量	0.2g

キャベツのツナあんかけ



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
キャベツ	140g	
ツナ缶	40g	
水	100cc	
A 塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	小さじ1	

作り方

- キャベツは水でぬらしてラップに包み、レンジで4分加熱し、食べやすい大きさに切って器に盛りつける。
- Aを鍋に入れ、木べらで底から混ぜながら加熱して、とろみがついてポコッとなったら、あんのできあがり。
- 2を1のキャベツにかける。

ここがポイント!
 ● レンジを使うと手軽に加熱できます。ツナあんは、他の野菜にかけてもOK!

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	74kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	4.5g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.4g

キャベツとピーマンの味噌和え



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
キャベツ	110g	縦半分に切ってから横に5mm幅に切る
ピーマン	30g	
A 中味噌	大さじ1/2	混ぜる
みりん	大さじ1/2	

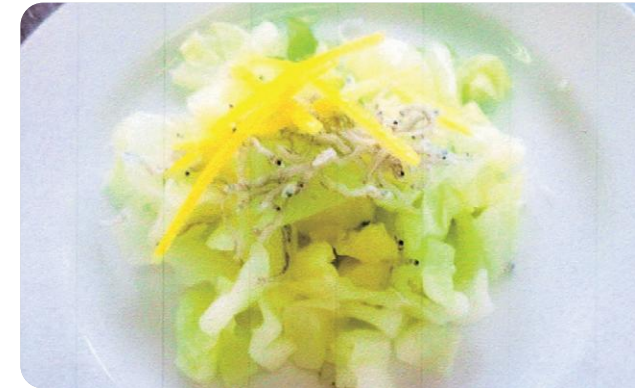
作り方

- キャベツは熱湯で1分程度茹で、氷水に取り、水気を切ってざく切りにする。ピーマンを30秒ほど茹で、氷水に取り、水気を切る。
- ボウルにAと1を入れて和える。

ここがポイント!
 ● キャベツのシャキシャキ感を残すため、茹ですぎないほうがよいです。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.4g
炭水化物	6.6g
食塩相当量	0.6g

キャベツとちりめんのレモン和え



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
キャベツ	140g	幅2cmの細切り
ちりめんじゃこ	10g	
レモン汁	小さじ1	千切り
レモン皮	適量	

作り方

- キャベツを耐熱ボウルに入れラップをして約2分(500W)レンジにかける。
- 取り出してすぐ冷水に取り手早く水気を切る。
- 器に盛り、ちりめんじゃこ、レモン汁をかける。
- レモンの皮を上にする。

ここがポイント!
 ● 調味料を使わず、ちりめんじゃことレモンの風味でいただけます。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	28kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.3g
炭水化物	4.0g
食塩相当量	0.3g

キャベツのごま酢和え



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
キャベツ	140g	混ぜる
A 白すりごま	大さじ1	
酢	大さじ1	
さとう	小さじ2	
塩	小さじ1/6	

作り方

- キャベツは水で洗い、芯に近い部分を下にして器に入れ、ラップをして約2分(500W)レンジにかける。
- 1をザルにあげて冷まし、冷めたら細切りにして水気を絞り、ボウルに入れる。
- 2にAを加えて和える。

ここがポイント!
 ● キャベツは加熱後、流水で洗うよりザルにあげて冷ますと、甘みが逃げにくいです。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	57kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	2.5g
炭水化物	8.0g
食塩相当量	0.5g



ビタミンB₁、B₂、C等の水溶性ビタミンは、一度に大量に摂取しても、余った分は尿から排泄されます。蓄えられないので、食事のたびに補給できるよう、野菜を毎食食べましょう。

旬の野菜は栄養素がたくさん含まれます。時期によっては何倍も違うこともあります。

