

レタなく作っておいしくたべよう!

野菜の レシピ。



フードロス削減号



ブロッコリー・白菜・キャベツ特集



杉並区

いつもは食べない部分も利用！ 地球と家計にやさしいレシピです。

日本のフードロスの量は年間約523万トン。その内、家庭での量は244万トンにもなります。*

食べ物を捨ててしまう理由には、①食べ残し、②直接廃棄、③過剰な除去があります。野菜などの生鮮食品は使い切れずに捨てられてしまうことが多く、ごみの焼却にもたくさんエネルギーを使わなくてはなりません。

「野菜のレシピ集2024 フードロス削減号」では、家庭でできるフードロス削減に向けた工夫を紹介しています。

このレシピ集をきっかけに、地球と家計に優しい取組を始めてみませんか。

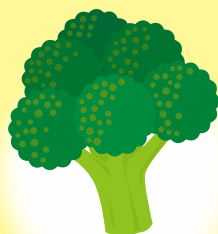
★このレシピ集は、食育推進ボランティア・JA東京女性部の皆さんのご協力で発行しています。

※参考 消費者庁「令和3(2021)年度食品ロス量推計値の公表について」

目次

p2

捨てていませんか？
野菜をおいしく食べる豆知識



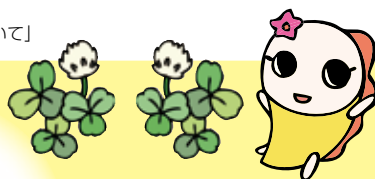
p2～8
ブロッコリー



p9～12
白菜



p12～14
キャベツ



捨てていませんか？野菜をおいしく食べる豆知識

★ブロッコリーの茎★



ブロッコリーの茎は柔らかくて栄養満点！
☆断面を見ると皮と芯に分かれています。
①皮を包丁で削いだり、ピーラーで剥く。
②房と一緒に使用できます。

★キャベツの芯★



ロールキャベツなどを作るときに
削いだキャベツの芯は薄くスライスすれば
葉っぱと一緒に使用できます。
甘みも出るので、ぜひ捨てないで！

ブロッコリーのレシピ

☆ブロッコリーの茎のきんぴら



材料(4人分)

ブロッコリーの茎……………1本分
ベーコン(ブロック)……………20g
にんにく……………1片
みょうが……………1個
サラダ油……………大さじ1
酒……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
塩……………少々
粗びき黒こしょう……………少々



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	23kcal
◆タンパク質	2.2g
◆食塩相当量	0.6g

1人分の
野菜の量
24g

作り方

- ①ブロッコリーの茎は皮を切り落として、4cmの斜め千切りにする。
- ②ベーコンは2cm×2mmに切る。にんにくは大ざっぱに4つに切る。みょうがは大きめの千切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。香りが立ったらベーコン、①を炒める。
- ④③にみょうがを加え、酒、しょうゆ、塩で味を調え、火を止める。
- ⑤粗びき黒こしょうを加えて完成。

☆ブロッコリーの茎とにんじんの味噌和え



材料 (4人分)

ブロッコリーの茎…………… 2本分
にんじん…………… 30g

調味料

味噌…………… 大さじ1と1/2
砂糖…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1/2
塩…………… 少々
(固い場合、だし汁か水)…………… 適量

作り方

- ①ブロッコリーの茎とにんじんは短冊切りにし、2分程茹で、ざるに上げる。
- ②調味料をすべて混ぜ、冷ました①と和えて完成。



☆ブロッコリーの茎とにんじんの味噌和え

1人当たりの 栄養成分量	◆エネルギー	38kcal
	◆タンパク質	3.5g
	◆食塩相当量	0.8g

1人分の
野菜の量
58g

☆麻婆ブロッコリー

1人当たりの 栄養成分量	◆エネルギー	196kcal
	◆タンパク質	16.1g
	◆食塩相当量	1.7g

1人分の
野菜の量
151g

☆麻婆ブロッコリー



材料 (4人分)

ブロッコリー…………… 600g
豚ひき肉…………… 150g
にんにく・しょうが…………… 各1片
サラダ油…………… 大さじ1
豆板醤…………… 小さじ1 (お好みで)
片栗粉…………… 小さじ1/3
水…………… 小さじ2/3

合わせ調味料

鶏ガラスープの素…………… 小さじ1/2
味噌…………… 大さじ2
しょうゆ、酒…………… 各大さじ1
砂糖…………… 大さじ1/2
水…………… 1カップ

作り方

- ①ブロッコリーの房を分け、一口大に切り、少し固めに茹でる。(茎は味噌和えに使用する)
- ②にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③合わせ調味料を合わせてよく混ぜておく。
- ④中華鍋にサラダ油を熱し、中火で②、豆板醤を炒め、香りが出てきたらひき肉を入れて、ほぐすように炒める。
- ⑤④に③を混ぜながら加え、強火で煮立たせたら水を切った①を加えて蓋をし、4~5分蒸し煮にする。
- ⑥ブロッコリーの軸に竹串がすっと通るようになったら、水で溶いた片栗粉を煮汁に加え、とろみをつける。全体を混ぜ合わせて完成。

☆丸ごとブロッコリー入りのクスクスサラダ (タッブーレ)



材料(4人分)

クスクス	40g
戻し用水	200ml
ブロッコリー	200g
トマト	1個
きゅうり	1/3本
玉ねぎ	1/4個
パプリカ	1/6個
ロースハム	4枚
ミント	1パック(10g程度)
パセリ(生)	大さじ2

(お好みで生パクチー)

調味料

レモン汁	1個分
砂糖	小さじ1/3
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ2/3
こしょう	適量



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	155kcal
◆タンパク質	7.3g
◆食塩相当量	1.2g

1人分の
野菜の量
128g

さっぱりとした味わいのサラダです。
野菜はお好みで変えても美味しいです。

作り方

- ①ボウルにクスクスと戻し用水を入れて軽く混ぜ、30分位ふやかす。柔らかくなったら水を切っておく。
- ②ブロッコリーは房と茎に分け、太い茎は皮を剥いて縦4つ位にしてから薄切りにする。房はさらに細かく分ける。
- ③②を500Wの電子レンジで3分程加熱して冷ましておく。
- ④トマト、きゅうり、ハムを細かく切る。
- ⑤玉ねぎ、パプリカは薄い千切りにする。
- ⑥ミント、パセリ(お好みで生パクチー)は粗みじんにする。
- ⑦大きめのボウルに①～⑥を合わせ、調味料をすべて加えて、よく和える。
- ⑧塩、こしょうで味を調え完成。



タッブーレって?
(Tabule)

アラビア語でサラダの意味。
エジプト→アフリカ→アジア→フランスへと
メニューの内容が変化しながら伝わっていきました。
そのままでももちろん、お肉のソテーなどに添えて、
美味しくいただけます。

☆ブロッコリーとちりめんじゃこのホットサラダ



材料 (4人分)

ブロッコリー	300g
ちりめんじゃこ (生タイプ)	40g
にんにく	2片
唐辛子	1個
オリーブオイル	大さじ2
塩こしょう	少々

作り方

- ブロッコリーの房を小房に分ける。茎の部分は皮を剥いて3~4cmの斜め切りにする。
- ①を耐熱皿にのせラップをし、500Wの電子レンジで50秒~60秒加熱する。
- にんにくはみじん切り、唐辛子は種を除いて輪切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと唐辛子を弱火で炒める。香りが出たら、いったん火を止める。
- ④に②とちりめんじゃこを加えてさっと和え、塩こしょうで味を調える。
- お皿に盛って完成。



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	104kcal
◆タンパク質	8.3g
◆食塩相当量	1.2g

1人分の
野菜の量

78g

乾燥タイプのちりめんじゃこの場合、あらかじめ少し水で戻しておくとおいしく召し上がれます。

★ブロッコリーとしめじの卵炒め



材料 (4人分)

ブロッコリー	100g
塩	少々 (塩茹で用)
しめじ	1パック
にんじん	80g
卵	大2個
バター	5g
① 砂糖	大さじ1
① 塩	ひとつまみ
① サラダ油	大さじ2 (2回に分けて使用)
② 中華スープの素	小さじ1
② オイスターソース	少々
② 黒こしょう	少々



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	130Kcal
◆タンパク質	5.4g
◆食塩相当量	1.7g

1人分の
野菜の量

45g

お好みでにんにく、ごま油でアレンジしてもgood!

作り方

- ブロッコリーを小房に分け、塩少々を入れたお湯で少し固めに茹でる。茎を使う場合は皮を剥いて薄い短冊切りにして茹でておく。
- しめじを1口大に分け、にんじんは縦半分に分け、斜めの薄切りにする。
- ボウルに卵を割り、①を入れてよく混ぜる。
- フライパンにサラダ油大さじ1、バター小さじ1を熱し、③を3~4cmの塊になるように炒めて皿に移しておく。
- 同じフライパンにサラダ油大さじ1を加え、にんじんを弱火で炒める。(にんじん油を作る) しんなりしてきたら、①と②の残りの野菜を加える。
- ⑥の調味料で味付けしながら炒め、最後に④の卵を戻して軽く混ぜ合わせて完成。

☆ブロッコリーとじゃがいものガレット



材料(4人分)

ブロッコリー	300g
じゃがいも	150g
ピザ用チーズ	100g
コンソメ顆粒	小さじ1
片栗粉	大さじ3
牛乳	60ml
黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	216kcal
◆タンパク質	11.0g
◆食塩相当量	1.3g

1人分の
野菜の量

75g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、小さくする。茎は皮を剥いて5mm角に刻む。じゃがいもは皮を剥き、千切りにする。(水にはさらさない)
- ②ボウルに①、ピザ用チーズ、コンソメ顆粒、片栗粉、牛乳、黒こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③直径22cmのフライパンにオリーブオイルを熱し、②を流し入れ、弱火で片面5分焼き、裏返してさらに5分焼き、火が通ったら完成。

おかずとしてだけでなく、サラダを添えてカフェ風ランチにもぴったり！子供からお年寄りまで食べやすく、楽しめる一品です。コンソメ顆粒をアンチョビに変え、お酒のおつまみにも合います。

★ブロッコリーの豚丼



材料(4人分)

ごはん	適量
ブロッコリー	100g
豚肉細切れ	100g
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
みりん	50ml
めんつゆ(4倍希釈)	50ml
④ 鶏ガラスープの素	小さじ1
水	200ml
卵	2個



1人当たりの
栄養成分量
(ごはんを除く)

◆エネルギー	189kcal
◆タンパク質	11.4g
◆食塩相当量	2.8g

1人分の
野菜の量

50g

作り方

- ①ブロッコリーを小さめの小房に分け、茎は皮を剥き、短冊に切り固ゆでしておく。
- ②豚肉を3cm幅に切り、塩こしょうで下味を付け、片栗粉を振っておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を焼き、皿に移す。
- ④③のフライパンで①の茎を炒め、しんなりしたら房を加える。④を加え、全体に火が通るまで煮る。
- ⑤火が通ったら③の肉を戻し、溶き卵でとじ、ざっと混ぜる。ご飯に盛り付け完成。

黄身の飾りはお好みで。

☆ブロッコナッツ



材料 (4人分)

ブロッコリー	300g
生くるみ	70g
にんにく	2~3片
パルメザンチーズ	100g
卵	大きめ2個
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1



作り方

- くるみとにんにくは細かいみじん切りにする。
- ブロッコリーは500Wの電子レンジで3分加熱し、冷水にさらし、細かいみじん切りにする。茎は特に細かく切る。
- 大きなボウルに①・②を入れ、パルメザンチーズとこしょうを加え、均一になるまでよく混ぜる。
- 別のボウルに卵を割り入れ、ほぐしたら③に加える。
- フライパンで2回に分けて焼くため、分量の1/2のオリーブオイルを中弱火で温め、直径4cmのミニハンバーグ型に整えた具材を並べ、並べ終わったら蓋をして片面2分半焼く。
- 片面に焼き色が付いたら裏返し、再び蓋をして1分半焼き、火を止める。そのまま余熱で2分待ってから蓋を開ける。
- 残りの具材も同じように焼く。
- 皿に盛って完成。

1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	330kcal
◆タンパク質	20.9g
◆食塩相当量	1.1g

1人分の
野菜の量

75g

みじん切りはフードプロセッサーを使うと短時間に！直径3.5cmにまとめ、180°Cのオーブンで20分焼いても良い。

☆ブロッコリーの白和え



材料 (4人分)

ブロッコリー	300g
木綿豆腐	1/2丁
しょうゆ	小さじ4
白練りごま	20g



作り方

- ブロッコリーは茎と房に分けて切る。房は小房に分け、茎は縦に4つ切りにする。
- 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を加える。茎から茹で、柔らかくなったら房を加える。
- 茹で上がった茎を食べやすい大きさに切る。
- 木綿豆腐を熱湯で茹でて水気を切り、しょうゆと白練りごまを加えて、滑らかになるまですり鉢で混ぜ合わせる。
- ブロッコリーと④をサッと混ぜ合わせて完成。

1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	90kcal
◆タンパク質	8.2g
◆食塩相当量	0.9g

1人分の
野菜の量

75g

☆ブロッコリーのマヨネーズ焼き



材料 (4人分)

ブロッコリー	200g
炒め用バター	10g
○ホワイトソース	
玉ねぎ	1/2個
炒め用バター	10g
小麦粉	大さじ1と1/2
牛乳	150ml
塩こしょう	少々
ナツメグ	
○マヨネーズソース	
卵	1個
マヨネーズ	50g



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	216kcal
◆タンパク質	6.4g
◆食塩相当量	1.0g

1人分の
野菜の量

75g

作り方

- ①ブロッコリーは茎の固いところの皮は剥き、乱切りにする。房は小房に分け、塩茹で(分量外)にする。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒め、小麦粉を振り入れ、焦がさないように炒める。
- ③②に牛乳を加え、煮詰め、塩こしょうで味を調える。
- ④マヨネーズソースの材料を混ぜておく。
- ⑤ブロッコリーをバターで炒め、塩こしょうを振り、グラタン皿に並べる。
- ⑥⑤に③、④の順番でソースを注ぎ、オーブンで焦げ目がつくまで焼いて完成。

ブロッコリーを炒め、取り出してから玉ねぎを炒め始めてもOK。

★ブロッコリーとエビのオイスター炒め



材料 (4人分)

ブロッコリー	150g
カリフラワー	150g
ごま油	大さじ1
むきエビ	16尾
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
オイスターソース	大さじ1と1/2



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	118kcal
◆タンパク質	13.5g
◆食塩相当量	0.9g

1人分の
野菜の量

75g

作り方

- ①ブロッコリーとカリフラワーを小房に分け、固茹でしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、片栗粉をまぶしたエビを中火くらいで焼く。焼き目が付いたら裏返し、火が通ったら取り出しておく。
- ③②のフライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ④③にオイスターソースを入れ、中火くらいで絡める。焦げないようにサッと仕上げる。
- ⑤④にエビを加え、サッと混ぜ合わせて完成。

むきエビはカニカマや魚肉ソーセージでも代用可。

白菜のレシピ

☆白菜ラザニア



材料(4人分)

白菜	500g
マイタケ	100g
ピザ用チーズ	100g
パセリ	少々
○ミートソース	
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	中1個
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	100g
ウスターソース	大さじ3
砂糖	小さじ1
塩こしょう	少々
ローレル	1枚
○ホワイトソース	
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
牛乳	200ml
塩こしょう	少々
クミンパウダー	1つまみ



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	260kcal
◆タンパク質	14.8g
◆食塩相当量	2.8g

1人分の
野菜の量
225g



ミートソースとホワイトソースは市販のものを使ってもOKです!

作り方

- ①白菜は葉と芯に分け、3cm程度に切る。
- ②白菜の芯とマイタケはみじん切りにする。ミートソースを加えて炒めて、加熱する。
- ③ホワイトソースを作る。
- ④大きめの耐熱容器に白菜→ミートソースの順に何度か重ね、最後にホワイトソース、チーズをのせ、チーズが溶けるまで180~220°Cのオーブンで焼きめが付くまで10分程焼く。
- ⑤パセリをかけ、皿に盛り付け、完成。

ミートソースの作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら豚ひき肉を加えて炒める。
- ③②にコンソメ、ケチャップ、ソース、塩こしょうを加えて味を調べて完成。

ホワイトソースの作り方

- ①フライパンにバターを溶かし、小麦粉を加え、焦げないように弱火で炒める。
- ②人肌に温めた牛乳を、よく混ぜながら少しずつ①に加える。
- ③塩こしょう、クミンを加え、味を調える。
- ④弱火で加熱し、全体にとろみがついたら完成。

★白菜とツナの味噌マヨ和え



材料(4人分)

白菜	8~10枚 (800g)
ツナ缶(オイル漬け)	1缶
マヨネーズ	大さじ3
味噌	大さじ1
① 白すりごま	大さじ2
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① 白菜の葉はざく切りにし、芯は長さ3cm、幅5mmの短冊に切る。
 - ② 鍋に湯を沸かし、①の芯から茹で、葉を茹でる。(少し歯ごたえを残すと良い) 茹で上がったら、ざるに上げて粗熱を取る。
 - ③ ①を混ぜ合わせる。
 - ④ ②の水気をしっかり絞って、③とツナ缶を加えて和えて完成。
- ★ツナはノンオイルでも美味しいです。オイルを入れる場合はお好みで。

1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	83kcal
◆タンパク質	3.1g
◆食塩相当量	0.4g

1人分の
野菜の量
200g

ゆず等あれば
刻んでのせてもgood!

★白菜の重ね蒸し



材料(パウンドケーキ型1個分)

高さ8×幅10×長さ18cmを使用 白菜	6~8枚
鶏ももひき肉	200g
① 塩	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
卵	1/2個
しょうが汁	小さじ1
蒸し汁	200ml
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	117kcal
◆タンパク質	10.6g
◆食塩相当量	1.4g

1人分の
野菜の量
100g

作り方

- ① 白菜は1枚ずつはがし、茹でてざるに広げる。水気はしっかり切っておく。
- ② 鶏ひき肉に①を加えて、よく混ぜる。
- ③ 深さのあるパウンドケーキ型にクッキングシートを敷き、それぞれの厚さが均一になるように、白菜とひき肉を交互に重ねて詰め、型の2/3の高さ(5~6cm程度)にする。蒸し器で15分程強火で蒸す。
※型の大きさや器が違えば、蒸し時間を適宜調整する。
- ④ 蒸し終わった際に出ている蒸し汁を200ml取り出し、小鍋に入れる。しょうゆ小さじ2を入れ、沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
(蒸し汁が足りない場合には、水を足して200mlにする)
- ⑤ ③を切り分け、器に盛り、④をかけて完成。

深さのある角型でも代用できます。蒸した後、蒸し汁が上に出てくるので、高さに余裕をもって詰めてください。

★白菜と鶏肉のロール巻



材料 (15cm2本分)

- 白菜..... 6~8枚
- にんじん..... 40g
- しょうが..... 少々
- 春菊..... 1/2束
- 鶏モモ肉..... 120g
- しょうゆ (下味用)..... 大さじ1
- ① かつおだし..... 100ml
- ① 塩..... 小さじ1/2
- ① しょうゆ..... 大さじ1
- ① みりん..... 大さじ1
- ① 片栗粉..... 大さじ1/2
- ① 水..... 大さじ1/2

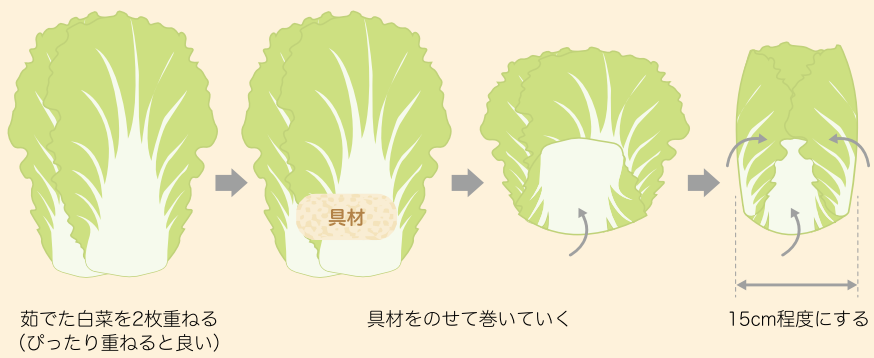


1人当たりの 栄養成分量	◆エネルギー	70kcal
	◆タンパク質	7.7g
	◆食塩相当量	1.9g

1人分の
野菜の量
115g

作り方

- ① 熱湯を沸かし、白菜はしんなりするまで、春菊はさっと茹で、水気を切る。
- ② にんじんは細切りにし、電子レンジ600Wで2分加熱する。しょうがは千切りにする。
- ③ 鶏肉は2cm幅に切り、しょうゆで下味をつけておく。
- ④ 下にラップを敷き、白菜2枚をぴったり重ね、縦向きに置く。白菜の下の方に春菊、鶏肉の半量を並べ、しょうがを散らす。ラップでロール状に巻き、これをもう一本作る。
- ⑤ ④を電子レンジ600Wで3分加熱したらひっくり返し、もう3分加熱する。
- ⑥ 人数分をラップごと切り分け、皿に盛る。
- ⑦ ①を鍋に入れ、沸騰させる。火を止め、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみを出し、あんを作る。⑥にかけたら完成。



春菊は、ほうれん草や小松菜などの青菜で代用できます。

★白菜のバターチキンスープカレー



材料 (4人分)

白菜	700g
鶏モモ肉	300g
にんじん	中1本
長ネギ	2本
ブロッコリー	200g
カレールー (お好みの辛さ)	80g
サラダ油	大さじ1
バター	40g
④ 水	6カップ
みそ	大さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1と1/2



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	226kcal
◆タンパク質	18.3g
◆食塩相当量	0.7g

1人分の
野菜の量

295g

作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。白菜も一口大、にんじんは2~3cmの短冊切り、長ネギは斜め薄切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、茎は厚さ5mmに切り、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③鍋にサラダ油を熱し、長ネギを香ばしい香りが出るまで炒める。
- ④③に白菜、にんじん、鶏肉を加え、ひと炒めしたら④を加える。
- ⑤あくを取りながら、ひと煮立ちしたら②のブロッコリーを加え、カレールーを加えて溶かす。具材に火が通ったらバターを加え、よく混ぜて完成。

キャベツのレシピ

★キャベツとコーンのシチュー



材料 (4人分)

じゃがいも	100g
玉ねぎ	60g
にんじん	30g
キャベツ	350g
ベーコン	2枚 (40g)
水	400ml
顆粒コンソメ	5g
牛乳	250ml
小麦粉	大さじ2
コーンクリーム	1缶 (190g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	160kcal
◆タンパク質	7.0g
◆食塩相当量	2.1g

1人分の
野菜の量

110g

作り方

- ①じゃがいもは1.5cm角に、玉ねぎは縦に薄切りに、にんじんはいちょう切りにする。ベーコンは3mm幅に切る。
- ②鍋に水、①のじゃがいも、玉ねぎ、にんじんとコンソメを入れ火にかける。2~3分したらベーコン、牛乳のうち200mlを先に入れる。残り50mlの牛乳に小麦粉を入れ、よく混ぜ溶かしてから鍋に加える。
- ③コーンクリーム缶を加え、一口大に手でちぎったキャベツを生のまま入れ、7~8分煮立てて火を止める。味をみて、塩、こしょうで味付けして完成。

☆豚塊肉とキャベツの大胆スープ



材料 (4人分)

豚塊肉	300g
キャベツ	1/4個
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
水	2リットル
顆粒コンソメ	5g
ローレル	1~2枚
塩	小さじ1
こしょう	適量



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	203kcal
◆タンパク質	15.2g
◆食塩相当量	2.2g

1人分の
野菜の量
125g

作り方

- ①肉はさっと湯通しする。
- ②キャベツは4個くらいに大きく切る。玉ねぎは縦4つ切りにする。にんじんは皮を剥く。(切らないでそのまま使用する)
- ③鍋に①、②と水、コンソメ、ローレルを入れ、強火にかける。
- ④煮立ったらあくをすくいながら、弱火にし、3~4時間煮込む。
- ⑤すべての材料が柔らかくなったら塩、こしょうで味を調え完成。材料は食べやすい大きさに切って盛りつける。

☆肉はお好みでからしや柚こしょうを付けて食べるとおいしいです。

☆残ったスープはおでんのだしに使えます！

☆キャベツの即席ザワークラウト



材料 (4人分)

キャベツ	1/4個 (250g)
にんじんの皮	1本分
ベーコン	30g
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1
塩	小さじ1/2



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	73Kcal
◆タンパク質	2.8g
◆食塩相当量	1.1g

1人分の
野菜の量
63g

作り方

- ①キャベツは千切り、にんじんの皮はピーラーでむいたものを千切りにし、ベーコンも千切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコン、にんじんの皮を入れて炒める。しんなりしたらキャベツも加える。
- ③キャベツがしんなりしたら、酢と塩を入れ、中火で少し加熱する。
- ④粗熱をとって完成。

★巻かないロールキャベツ



材料(15cmボウル1個分)

キャベツ	6枚(300g)
乾燥パセリ	お好みで
豚ひき肉	200g
パン粉	大さじ4
① マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ2
ミックスベジタブル	50g
② トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	192kcal
◆タンパク質	10.7g
◆食塩相当量	1.2g

1人分の
野菜の量
88g

作り方

- 耐熱ボウルに芯をそいだキャベツと大さじ5の水を加え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで6分加熱する。
- ①と②でそいだキャベツの芯を刻み混ぜ合わせておく。(練らなくて良い) 空の耐熱ボウルに①のキャベツを適当な大きさにちぎり、隙間なく敷く。混ぜ合わせた②をその上にのせる。
- ②にふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで7分加熱し、レンジを開けずにそのまま2分蒸らす。
- ボウルを斜めにし水を切り、ひっくり返して皿に盛る。
- 混ぜ合わせた③のソースをかけ、お好みで乾燥パセリを振って完成。

★キャベツのマリネ



材料(4人分)

キャベツ	250g
にんじん	25g
玉ねぎ	25g
塩	ひとつまみ
レモン汁	お好みで
① 塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
② 酢	大さじ4
サラダ油	大さじ1



1人当たりの
栄養成分量

◆エネルギー	52kcal
◆タンパク質	1.0g
◆食塩相当量	1.0g

1人分の
野菜の量
75g

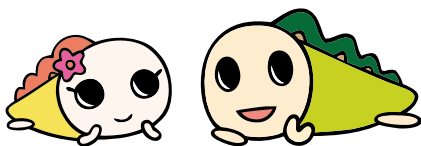
作り方

- にんじん、玉ねぎを細切りにし、塩をひとつまみ振り、ざっくり混ぜておく。水分が出たら軽く絞る。
- キャベツの葉は一口大に切り、芯は薄切りにする。①を全体に混ぜ、①の野菜を加えて混ぜ合わせる。
- ②とお好みでレモン汁を②に加え、ざっくり混ぜ合わせ、皿を2、3枚重しにし、1時間漬ける。上下を返して漬け汁をまんべんなく回し、さらに1時間おく。ジップロックに入れて、ひっくり返しても良い。
- 盛りつけて完成。

冷蔵庫で3~4日おいしく食べられます。お好みでレモン汁や季節の柑橘を加えるとおいしいです!

ブロッコリーの茎葉を
すべて捨ててしまうと、
全体重量の約35%にもなります。
キャベツの芯を捨ててしまうと、
全体重量の約15%になります。
しかし、工夫次第で
おいしく食べることができる部位です。
この冊子のレシピで
「ムダなく作って、おいしく食べよう！」

(参考：日本食品標準成分表2020年度(八訂))



【発行・問合わせ先】
杉並保健所 健康推進課 栄養指導担当
☎03-3391-1355