

春、甘くて柔らかな《キャベツ》食べてみませんか？

☆キャベツのパスタ

《材料》

スパゲッティ	1束(お好みで)
ベーコン	2枚(短冊切り)
キャベツ	葉3枚(ざく切り)
アスパラ	2本(3cm長さに切る)
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々

- 《作り方》
- ①材料を切り、スパゲッティは茹でる
 - ②フライパンにサラダ油をひき、ベーコンを炒める
(カリカリにしても香ばしい)
 - ③キャベツ、アスパラも炒める
 - ④茹でたスパゲッティを入れ、塩こしょうで味を整える

《ひとことメモ》

- ・トッピングに温泉卵を添えてもおいしい！
- ・トマトを入れてると酸味でさっぱり
- ・牛乳か生クリームを入れると濃厚な仕上がり

☆キャベツのはさみ蒸し

《材料》

キャベツ	葉2枚(千切り)	
合挽肉	こぶし11	A
卵	1個	
片栗粉	少々	
塩・こしょう	少々	B
ケチャップ	大さじ1	
コンソメ	少々	

- 《作り方》
- ①キャベツを1/4に切る。キャベツの芯はとる。
 - ②Aの材料を混ぜ合わせ、キャベツの間につめる
 - ③②をレンジで蒸す。
 - ④キャベツをとりだし、蒸し汁にコンソメとケチャップを入れ、再度レンジにかける。
 - ⑤キャベツに④のソースをかけ出来上がり！

《ひとことメモ》

- ・キャベツの代わりに白菜でもおいしい～
- ・キャベツを1枚ずつにはがし、茹でてAを包むと、ロールキャベツに大変身！

☆キャベツと卵のお好み焼き

《材料》

キャベツ	中1/8個(千切り)
卵	2個
サラダ油	適量
お好みソース	適量
マヨネーズ	適量(お好みで)

- 《作り方》
- ①キャベツは千切りにする
 - ②卵をとき、キャベツとまぜる
 - ③サラダ油をひいたフライパンに②を流し入れる
 - ④両面がこんがり焼ければできあがり
 - ⑤お好みソースとマヨネーズをつけて召し上がれ～！

《ひとことメモ》

- ・ちょっと風変わりな卵焼き？
- ・キャベツ以外にもいろいろな具材でボリュームアップ↑

【おまけのひとこと】

- ・キャベツは食べる胃腸薬とも言われ、中でもビタミンUは胃壁を丈夫にし、胃が弱った時にはオススメの食品です。
- ・繊維も多いため、脂肪の吸収を抑えます。揚げ物と上手に組み合わせてみてはいかがでしょうか？



☆コールスローサラダ

《材料》

キャベツ	葉2枚
にんじん	3cm長さを1/2本
塩	
ドレッシング	適量

(お好みのもので)

《作り方》

- ①キャベツは千切りに切る
- ②にんじんも千切りに切る
- ③①②を塩でもむ
- ④水気を切り、ドレッシングをまぜてできあがり！

《ひとことメモ》

- ・きゅうりやコーンを入れてもおいしい
- ・ハムや卵を入れると、うまみがアッフ



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～

四国がんセンター 栄養管理室

ふだん着野菜の《キャベツ②》食べてみませんか？

☆簡単！チャンポンめん

《材料》

インスタントラーメン	1袋
かまぼこ	スライス3枚
キャベツ	葉3枚(ざく切り)
もやし	片手1杯
にんじん	2cm長さ(短冊切り)
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々
ねぎ	適量(小口切り)



- 《作り方》
- ①野菜を切る
 - ②キャベツ、もやし、にんじん、かまぼこをサラダ油で炒め軽く塩こしょうする
 - ③鍋でインスタントラーメンを作る
(作り方は袋を参考にさせていただきます)
 - ④ラーメンを盛り付け、炒めた野菜をのせ最後にねぎをかける

《ひとことメモ》

- ・インスタントラーメンでも野菜不足解消！！
- ・汁を残すことで、**減塩効果大**
(全部飲むと1日分とってしまうので、**要注意**)
- ・ダイエットの方でも、野菜が満腹感の見方に

☆豚肉キャベツの味噌炒め

《材料》

キャベツ	中1/8個(ざく切り)
豚肉ロース	スライス2~3枚
ピーマン	1/2個(スライス)
サラダ油	適量
味噌	小さじ1杯
しょうゆ	小さじ1杯
さとう	小さじ1/2杯
酒	小さじ1/2杯



- 《作り方》
- ①キャベツ・ピーマンを切る
 - ②サラダ油をひいたフライパンに豚肉・キャベツ・ピーマンを入れ炒める
 - ③味噌・しょうゆ・さとう・酒を合わせる
 - ④炒めたものに合わせ調味料を入れる
全体になじんだら、できあがり

《ひとことメモ》

- ・豚肉はビタミンB1を含んで、糖質をエネルギーにかえてくれます

【おまけのひとこと】

- ・キャベツはビタミンCが豊富で免疫力UP。夏かせ防止にも役だってくれる野菜です
- ・体の老化防止にも強い味方！体をさびにくくする「抗酸化作用」があります



☆キャベツの巣ごもり卵

《材料》

キャベツ	葉2枚(千切り)
卵	1個
サラダ油	適量
塩・こしょう	少々



《作り方》

- ①キャベツは千切りにする
- ②サラダ油でキャベツを炒め、塩こしょうで味付けをする
- ③炒めたキャベツをまとめ、中央に穴をあける
その穴に卵を割り入れる
- ④ふたをして、蒸し焼きにする
- ⑤卵の白身が固まったらできあがり
※完全に火を通した方がいい場合は蒸し焼き時間を長くしてください

《ひとことメモ》

- ・キャベツのかわりにほうれん草でもOK
- ・キャベツは炒めずに、レンジですると簡単。
→皿にキャベツをのせ、中央にくぼみを作りそこへ卵を割り入れる。
ラップをして、レンジにかける

☆キャベツの和風ピクルス

《材料》

キャベツ	葉2枚
塩	適量
あさづけの素	適量(キャベツがつかる位)

《作り方》

- ①キャベツはざくぎりにする
- ②キャベツに軽く塩をする
- ③ぎゅっとしぼる
- ④あさづけの素につけてできあがり～

《ひとことメモ》

- ・野菜は何でもOK
(例えば・きゅうり、なす、セロリ、にんじん)
- ・アクセントに一味唐辛子を入れても美味☆



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試してください～

四国がんセンター 栄養管理室