

# キャベツ レシピ集 1

## 主菜 キャベツと鶏肉のんにくしょうゆ炒め

● エネルギー 144kcal ● 糖質 4.9g ● 食物繊維 3.6g ● 塩分 1.0g

### ◆ 材料(2人分)

鶏もも肉(脂身を除く) … 140g  
キャベツ … 150g  
カットしめじ … 100g  
にんじん … 30g  
ごま油 … 小さじ1

A { しょうゆ … 小さじ1  
鶏がらスープの素 … 小さじ1/2  
にんにく(チューブ) … 約2cm

### ◆ 作り方

- ① 鶏肉はそぎ切りにする。
- ② キャベツは1口大に切る。にんじんは短冊切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏肉を炒めて火を通す。②、しめじを加えて炒め、野菜がしんなりしたら A で調味する。



## 主菜 キャベツの肉巻き

● エネルギー 175kcal ● 糖質 5.3g ● 食物繊維 1.4g ● 塩分 0.7g

### ◆ 材料(2人分)

豚ロース薄切り肉(脂身を除く) … 20g×6枚  
キャベツ … 150g  
サラダ油 … 小さじ1

A { しょうゆ … 大さじ1/2  
みりん … 大さじ1/2  
酒 … 大さじ1/2

### ◆ 作り方

- ① キャベツは5mm幅に切る。
- ② まな板の上に肉を広げ、①の1/6量ずつのせて巻く。6個作る。
- ③ フライパンに油を熱し、②を巻き終わりを下にして入れ、転がしながら焼く。Aを加えて全体に絡め、少し煮詰める。
- ④ ③を器に盛り、残ったたれをかける。



## 主菜 キャベツの巣ごもり卵

● エネルギー 85kcal ● 糖質 1.5g ● 食物繊維 0.7g ● 塩分 0.4g

### ◆ 材料(1人分)

卵(M) … 1個  
キャベツ … 40g  
塩 … 1mLスプーン1/4弱(0.2g)  
こしょう … 少々

### ◆ 作り方

- ① キャベツは5mm幅に切る。耐熱容器に入れて塩・こしょうをふり、真ん中を空ける。
- ② 卵を割り入れ、楊枝で黄身を刺して穴を開ける。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分～1分30秒加熱する。



## 主菜 キャベツと豚肉の重ね煮

● エネルギー 166kcal ● 糖質 7.6g ● 食物繊維 3.1g ● 塩分 1.1g

### ◆ 材料(2人分)

豚ロース薄切り肉(脂身を除く) … 120g  
キャベツ … 150g  
トマト … 100g  
玉ねぎ … 60g  
カットしめじ … 40g

A { 水 … 30mL  
顆粒コンソメ … 小さじ1  
塩 … 1mLスプーン1/2(0.6g)  
こしょう … 少々

### ◆ 作り方

- ① キャベツは1口大に切る。トマトは縦半分に切り、5mm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 小さめの鍋に1/2量のキャベツ、豚肉、玉ねぎ、トマトを重ね、残りの1/2量も同じように重ねる。しめじを上のにのせ、Aを加えて火にかける。ふたをして中～弱火で野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ③ 食べやすい大きさに切って器に盛り、こしょうをふる。



## 主食 主菜 コールスローサンドイッチ

● エネルギー 379kcal ● 糖質 49.2g ● 食物繊維 1.4g ● 塩分 1.9g

### ◆ 材料(1人分)

食パン … 8枚切り2枚  
粒入りマスタード … 小さじ1弱  
とろけるスライスチーズ … 1枚  
ロースハム … 1枚  
キャベツ … 50g  
きゅうり … 20g  
にんじん … 10g  
ハーフマヨネーズ … 小さじ2

### ◆ 作り方

- ① キャベツ、きゅうり、にんじんはせん切りにし、マヨネーズで和える。
- ② 1枚の食パンにスライスチーズ、ハムをのせる。もう1枚の食パンと一緒にトースターで焼く。
- ③ 具のない食パンの片面にマスタードをぬる。
- ④ 具がのっている食パンの上に ① をのせ、③ をかぶせ、上から軽くおさえて落ち着かせる。半分に切り、器に盛る。



