

キャベツ レシピ集 2

副菜 焼きキャベツ

● エネルギー 41kcal ● 糖質 3.4g ● 食物繊維 1.8g ● 塩分 0.2g

◆ 材料(2人分)

キャベツ … 200g
オリーブ油(またはサラダ油) … 小さじ1
塩 … 1mLスプーン1/2弱(0.4g)
あらびき黒こしょう … 少々

◆ 作り方

- ① キャベツはくし形に切る。
- ② フライパンに油を熱し、切り口を下にして軽く焼き目をつける。裏返してふたをし、もう片面も焼く。塩、こしょうをふる。



副菜 キャベツ入り野菜スープ

● エネルギー 49kcal ● 糖質 7.2g ● 食物繊維 2.8g ● 塩分 0.8g

◆ 材料(2人分)

キャベツ … 100g
セロリ … 30g
玉ねぎ … 50g
にんじん … 20g
ミックスビーンズドライパック … 1/2袋(25g)
水 … 250mL
顆粒コンソメ … 小さじ1
あらびき黒こしょう … 少々

◆ 作り方

- ① 野菜は1cm角に切る。
- ② 鍋に水、①、ミックスビーンズ、コンソメを入れて火にかけ、野菜が軟らかくなるまで煮る。仕上げにこしょうをふる。



副菜 キャベツたっぷりカレーポテトサラダ

● エネルギー 91kcal ● 糖質 14.3g ● 食物繊維 2.1g ● 塩分 0.5g

◆ 材料(2人分)

キャベツ … 80g
玉ねぎ … 30g
塩 … 1mLスプーン1/2(0.6g)
じゃが芋 … 140g
顆粒コンソメ … 小さじ1/4
A { ハーフマヨネーズ … 大さじ1
カレー粉 … 小さじ1/2
ミニトマト … 2個

◆ 作り方

- ① キャベツは5mm幅、玉ねぎは薄切りにする。塩を加えてよくもみ、水気をしぼる。
- ② じゃが芋は洗い、皮つきのまま半分に切る。ラップで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ ② が熱いうちにボウルに入れ、皮の上からフォークで押しつぶし皮を取り除く。コンソメを加えてよく混ぜ、冷ましておく。
- ④ ③ に ①、A を加えて混ぜ合わせる。器に盛り付け、ミニトマトを添える。



副菜 キャベツとしょうがの甘酢漬け

● エネルギー 37kcal ● 糖質 4.8g ● 食物繊維 1.5g ● 塩分 0.3g

◆ 材料(2人分)

キャベツ … 150g
しょうが … 10g
A { 酢 … 大さじ1
砂糖 … 小さじ1
ごま油 … 小さじ1/2
塩 … 1mLスプーン1/2(0.6g)

◆ 作り方

- ① キャベツは1cm幅に切る。しょうがはせん切りにする。
- ② 耐熱ボウルにAを合わせ、①を加えてよく混ぜる。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。全体を混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。



副菜 さっぱりコールスロー

● エネルギー 44kcal ● 糖質 5.2g ● 食物繊維 2.7g ● 塩分 0.5g

◆ 材料(2人分)

キャベツ … 150g
にんじん … 20g
玉ねぎ … 20g
塩 … 1mLスプーン1/2(0.6g)
ドライパックコーン … 1/2袋(25g)
A { レモンドレッシング※ … 大さじ1
こしょう … 少々

◆ 作り方

- ① キャベツは5mm幅に切る。にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ボウルに①を入れて塩をふる。よくもんでしんなりさせ、水気をしぼる。コーン、Aを加えて混ぜる。



キャベツ(150g)の加熱方法

キャベツは1cm幅に切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。冷めたら水気をしぼる。

副菜 キャベツとわかめのからし和え

● エネルギー 25kcal ● 糖質 3.2g ● 食物繊維 1.7g ● 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

キャベツ … 150g
乾燥わかめ … 2g
A { めんつゆ(3倍濃縮) … 小さじ1
練りがらし(チューブ) … 約2cm

◆ 作り方

- ① わかめは水で戻し、水気をしぼる。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、加熱したキャベツ、①を加えて和える。

副菜 キャベツのしょうゆマヨ和え

● エネルギー 38kcal ● 糖質 2.8g ● 食物繊維 1.4g ● 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

キャベツ … 150g
A { ハーフマヨネーズ … 大さじ1
しょうゆ … 小さじ1/2

◆ 作り方

ボウルに A を入れて混ぜ、加熱したキャベツを加えて和える。

副菜 キャベツのゆずこしょう和え

● エネルギー 23kcal ● 糖質 2.7g ● 食物繊維 1.4g ● 塩分 0.5g



◆ 材料(2人分)

キャベツ … 150g
A { しょうゆ … 小さじ1/2
サラダ油 … 小さじ1/4
ゆずこしょう(チューブ) … 約2cm

◆ 作り方

ボウルに A を入れて混ぜ、加熱したキャベツを加えて和える。

副菜 キャベツのごま塩昆布和え

● エネルギー 34kcal ● 糖質 3.2g ● 食物繊維 1.6g ● 塩分 0.3g



◆ 材料(2人分)

キャベツ … 150g
減塩塩昆布 … 4g
ごま油 … 小さじ1/2
白いりごま … 1g

◆ 作り方

- ① ボウルに加熱したキャベツ、塩昆布、ごま油を入れ、和える。
- ② 器に盛り、いりごまをかける。

副菜 キャベツの梅おかか和え

● エネルギー 20kcal ● 糖質 2.7g ● 食物繊維 1.4g ● 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

キャベツ … 150g
A { しょうゆ … 小さじ1/4
梅肉(チューブ) … 2~3cm
かつお節 … 1g

◆ 作り方

ボウルに A を入れて混ぜ、加熱したキャベツ、かつお節を加えて和える。

副菜 キャベツのナムル

● エネルギー 23kcal ● 糖質 2.7g ● 食物繊維 1.4g ● 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

キャベツ … 150g
A { ごま油 … 小さじ1/4
塩 … 1mLスプーン1/2(0.6g)
にんにく(チューブ) … 約2cm

◆ 作り方

ボウルに A を入れて混ぜ、加熱したキャベツを加えて和える。