

野菜まるごと 食べきりレシピ ～キャベツ編～



ペペロンチーノ風



コールスロー



塩昆布サラダ



キャベツのポトフ



いろいろ野菜の和風サラダ

キャベツのペペロンチーノ風



【材料2人分】

キャベツ	150g
しめじ	70g
ベーコン	100g
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ2
※サラダ油でもよい	
赤唐辛子の輪切り	小さじ1
塩	少々
黒コショウ	少々

【作り方】

1. キャベツをざく切りにする
しめじはほぐしておく
2. ベーコンは1cm幅に切る
3. にんにくをみじん切りにする
4. フライパンにオリーブ油、赤唐辛子、にんにくを入れて弱火で炒める
5. 香りが立ったらベーコンを入れて中火で炒め、薄く焼き色が付いたらキャベツとしめじを入れてさらに炒める
6. キャベツがしんなりしたら塩、黒コショウを入れ、中火で炒め合わせ、全体に味がなじんだら火からおろし、盛り付ける



フライパンひとつで簡単！キャベツとしめじを
おいしく使い切れる一品です。

ベーコンのうま味とにんにくの香りが食欲をそ
そります。

余った野菜を加えて、わが家流のアレンジも楽
しんでみてください。

いろいろ野菜の和風サラダ



【材料】

キャベツ	2枚(120g)
きゅうり	1/2本
トマト	小半分
大根	50g
にんじん	20g
乾燥わかめ	2g (塩蔵なら20g)
ホタテ缶	小缶半分
青じそ	2枚
ホタテ缶汁	大さじ1
塩	小さじ1

青じそドレッシング 大さじ3

A… 酢-大さじ1 / サラダ油 大さじ3
しょうゆ-小さじ2

【作り方】

1. 乾燥わかめは水でもどしておく(塩蔵なら水で洗い適当な大きさに切っておく)
2. キャベツは大きめの細切り、きゅうりは小口切り、トマトはさいの目にきる
3. 大根、にんじん、青じそはせん切りにする
4. 野菜とわかめをすべて一緒にして塩小さじ1を入れて混ぜる
5. 10分ほど置いて水気を切る
6. 青じそドレッシング(またはA)と野菜、ほぐしたホタテを汁ごと入れて混ぜ器に盛り付ける

たっぷりの野菜を
さっぱりおいしく食べられる一品です。

ホタテのうま味と青じその香りがよく合い、冷蔵庫
に残った野菜の活用にもおすすめです。



キャベツのポトフ



【材料2人分】

キャベツ	1/4個(250g)
じゃがいも	2個
にんじん	小1本
玉ねぎ	小1個
エリンギ	1本
ウィンナー	6本
固形スープの素	1個
酒	大さじ1
ローリエ	1枚
水	適量
塩・コショウ	少々
＜お好みで…＞	
カレー粉	小さじ2
黒コショウ・パセリ	適量

【作り方】

1. キャベツは3センチ幅くらいのくし切りにする
 2. じゃがいもは1個を1/4～1/6に切る
 3. にんじんはひと口大の乱切りにする
 4. 玉ねぎはくし切りにする
 5. エリンギは薄切りにする
 6. ウィンナーは斜め半分に切る
 7. 材料すべてを鍋に入れてひたひたの水を入れ火にかける
固形スープの素を入れる
 8. 煮立ったら酒・ローリエを入れて、野菜が柔らかくなるまで
コトコト中火で煮る
 9. 塩・こしょうで味を調えて出来上がり
- ※お好みで、出来上がり際にカレー粉を入れて煮ても、
黒コショウ、パセリを振りかけても良い

鍋ひとつで簡単！キャベツやじゃがいもなどがおいしく
食べられる具たくさんスープです。

野菜とウィンナーのうま味が溶け込み、
キャベツの芯までやわらかくおいしく食べられます。

翌日はパスタやチーズを加えて楽しむのもおすすめ♪



コールスロー



【材料2人分】

キャベツ	160g
きゅうり	1/2本
にんじん	30g
コーン(缶詰)	大さじ2

A	マヨネーズ	大さじ3
	砂糖	小さじ1
	塩・コショウ	少々

【作り方】

1. キャベツ、きゅうり、にんじんはせん切りにする
2. ボウルに1と塩(分量外)を一つまみ振り入れて
全体を混ぜ合わせ5~10分おいて軽く水気を絞る
3. 2にコーンを加え、Aで和える

キャベツの 塩昆布サラダ

切って揉むだけ！
塩昆布のうま味で
シャキシャキおいしい



【材料2人分】

キャベツ	200g
にんじん	40g
塩昆布	大さじ2

【作り方】

1. キャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんはせん切りにする
2. 保存袋にすべてを入れて揉みこむ
3. 味がなじむまでしばらく置く