

長野ケンミンの焼きビーフン



宮坂 由理子さん ちの



1人分
エネルギー 175kcal
塩分 0.7g



幼い頃母が作ってくれたお袋の味です。子供の頃はセルリーが嫌でしたが、大人になったら逆に入っていないと淋しい。セルリーの葉っぱの独特の臭みが、いいアクセントになります。

材料（4人分）

ピーマン	1個
セルリー（葉も含む）	60g
人参	20g
キャベツ	80g
タマネギ	30g
シメジ	20g
豚肉	60g
むき海老（小）	8匹
ケンミン焼きビーフン	2パック

作り方

①フライパンを熱して、油を大さじ 1/2 を入れ、豚肉を1枚ずつ並べ、その上にビーフンをのせ、ビーフンの上に野菜のせる。

ここがポイント！

油→豚肉→ビーフン→野菜の順に重ねること

②水250ccを注ぎ、ふたをして強火で3分加熱する。

③3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽くまぜ、残った水分をほどよくとばせば出来上がり。

キャベチー卵どん



荒井 三織さん ちの



1人分
エネルギー 510 kcal
塩分 1.0 g



冷やご飯が使えて、これで野菜もたんぱく質もとれて、忙しい朝にぴったりです。

材料（4人分）

ご飯（冷めているもの）
キャベツ 180g（葉6枚ぐらい）
卵 4個
ピザ用チーズ 適量
バター 30g
ケチャップ 適量
ベーコン 2枚
★お好みで（ドライパセリ、黒こしょう）お好み量

作り方

- ①キャベツとベーコンを千切りにする。どんぶりに冷やご飯1人分とその上にベーコンを散らし、同じく1人分のキャベツ、チーズ、バターをのせる。
- ②ラップしてキャベツがしんなりするまで加熱する。
- ③その間に卵4個と塩こしょうで大きな炒り卵を作る。
- ④レンジから出したどんぶりの上に卵をのせ、ケチャップをかける。

お好みで★をかける

ポイント

キャベツは入れ過ぎ？と思うかもしれませんが、加熱するとかさが減ります。レンジの加熱時間は、ご家庭のワット数で調節してください。

キャベチートースト



荒井 三織さん ちの



1人分
エネルギー 304 kcal
塩分 1.9 g



忙しい朝でもOK！
朝食がパンの場合はたんぱく質と野菜も忘れずに・・・。

材料（4人分）

食パン	4枚
ハム	4枚
とろけるスライスチーズ	4枚
キャベツの千切り	適量
マヨネーズ	適量

作り方

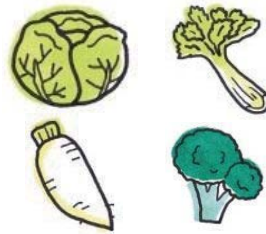
食パンにマヨネーズをぬり、キャベツの千切り、ハム、チーズをのせ、トースターで焼く。

ポイント こがさないように・・・。

あまいキャベツに包まれて



森棟 美世さん 北山



1人分
エネルギー 117 kcal
塩分 1.3 g



とてもヘルシーです。
コンソメではなく、和風だして煮込み、和食にする事もできます。
ショウガをのせてもいいです。

材料（4人分）

鶏ひき肉	150g
塩	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
玉ねぎ	小1個
大根	4個（直径6cm～7cm）
キャベツ	4枚
セルリー	1/2本
ブロッコリー	
コンソメ	
片栗粉	

作り方

- ①大根を1cmの厚さの輪切りにして、10分ほど茹でる。
- ②キャベツを湯がいておく（茹で汁は捨てない）。
- ③玉ねぎをみじん切りにして炒め、塩・こしょう少々入れる。
- ④冷めたら鶏ひき肉とAを混ぜ、粘りが出るまで混ぜる。
- ⑤広げたキャベツに肉を置き、その上に大根のをせ丸く包む。
- ⑥キャベツの茹で汁にコンソメ、セロリを入れて煮込む。（具がかくれるくらいの量で煮込む）
- ⑦煮汁は、片栗粉でとろみをつけ盛り付け後にかける。

※紅芯大根を星形に抜き飾ってみました。

ポイント

具を煮込む時、水を入れ過ぎないように気をつけてください。
アレンジのバリエーションが多く、おからを入れたり、えび、ほたてを入れてもいいです。

千切り大根と塩昆布のキャベツ巻き



食生活改善推進協議会 チーム S



1人分
エネルギー 28 kcal
塩分 1.0 g



冷蔵庫にあるものでおしゃれな一品。

材料（4人分）

キャベツ	4枚
大根（千切り）	1/4本
人参（千切り）	1/4本
塩昆布	10g
塩	少々

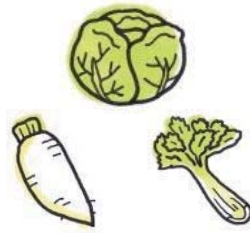
作り方

- ①キャベツは、大きい葉のままレンジで加熱するか茹でる。
- ②キャベツは軸をとり広げ、大根、人参、塩昆布を巻きこむ。
- ③塩昆布の塩加減で塩少々をキャベツにふる。
- ④まきすかラップで巻いてなじませる。
- ⑤小口切りにする。

炊飯器でポトフ



S.Kさん 諏訪市



1人分
エネルギー 215 kcal
塩分 0.8 g



具を切って、炊飯器に入れるだけ！セリリーがおいしくいただけます☆

材料（4人分）

セリリーの茎 3本(長さ10cmに切る)
大根 5cm(2.5cm幅のイチヨウ切り)
キャベツ 3枚(ざく切り)
さつまいも 中1/2本(3cm角)
じゃがいも 小1個(3cm角)
ウィンナー 1袋
しめじ 1パック
しょうが 1かけ(薄切り)
コンソメの素 2個
炊飯器 一升用

作り方

- ①材料すべてを炊飯器に入れる。水を具がかぶるくらい入れる。
- ②炊飯器のスイッチを入れて待つ・待つ・待つ・・・ピーっとなったら完成。

ポイント

いも類は、煮崩れを防ぐためできるだけ大きく切ります。炊飯器の種類によっては、炊飯の後半でエラーになることがあります。水の量が多すぎるとエラーになりやすいです。

キャベツのふんわりスープ



A.Sさん 豊平



1人分
エネルギー 109 kcal
塩分 0.9 g



♪ 中華系スープ ♪・・・
コンソメ味とは一味違って、また美味しいです。

材料（4人分）

キャベツ	280g
玉ねぎ	80g
しめじ	30g
ウインナー	4本
ごま油	小さじ2
水	3カップ
貝柱スープ顆粒	小さじ1（4g）
ウエイパー	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
卵	1個
ミニトマト	4～8個

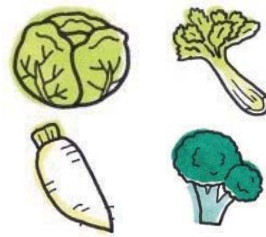
作り方

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎはスライス、しめじはほぐし、ウインナーは3等分に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、①を炒めてから水を加え、煮る。
- ③調味料で味をととのえ、仕上げに溶き卵と、ミニトマトを加え軽く煮る。

風邪に負けないスープ



住田 晴子さん 中大塩



1人分
エネルギー 208 kcal
塩分 0.8 g



食べ方いろいろ。
中国の人から教わったのですが、食材が手に入らないので、
日本で普通に手に入りやすいものだけで作りました。

材料（4人分）

大根	1/4本
人参	1/2本
長ねぎ	1本
セルリー	1本
れんこん	1/2個
じゃがいも	120g
骨付き鶏肉	4本
酒	大さじ1
にんにく	少々
生姜	少々
鷹の爪	
粒黒こしょう	少々
ブロッコリー	1株
キャベツ	1/4個
鶏ガラスープ	小さじ1
塩	小さじ1/2

作り方

- ①大根、人参5cm長さ縦8割、長ねぎ、セルリー5cm長さに切る。
 - ②じゃがいも、れんこん、大きめに切る。
 - ③鶏肉は酒を振っておく。
 - ④鍋に水とブロッコリー、キャベツ以外を入れ、中火で煮る。（煮崩れやすいようなら少し後から）
 - ⑤ガラスープ、塩で味を整え、キャベツ、ブロッコリーを入れる。
 - ⑥クコを入れてもよい。
- ※具をとり出し、好みでタレで。スープをとり出しわかめ、豆腐などごま油で。中華スープに。
- ※鶏肉をとり出し、さいて、せん切りキャベツ、ブロッコリーで棒々鶏風に。
- ※大根をとり出し、油で焼いて甘みそで。
- ※芋が多く残っていれば（残りご飯を加えてもよい）、ミキサーにかけ、牛乳を加えポタージュに。