

すかなごっろ × 神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター



このレシピ集は、野菜ソムリエの資格をお持ちの、ある横須賀農家さんにアイデアを提供して頂き作成しました。横須賀野菜の代表であるキャベツを使った5つのレシピには栄養のある外葉や芯も捨てることなく利用しています。主食、主菜、副菜、デザートまで、全て作るとなんと一人当たり320gのキャベツを摂取することができます。キャベツは胃腸に良いとされ、またカルシウムや食物繊維など日本人に不足しがちな栄養素も多く含んでいます。横須賀の野菜をおいしくいただきましょう。

千切りキャベツの生サラダ

(一人当たり / エネルギー 105 kcal カルシウム 23 mg 食物繊維 0.9 g)

2人分

キャベツ・・・・・・・・・・ 100g

ツナ缶(オイル漬け)・・・ 1缶(70g)

ツナ缶のうまみで美味しく頂けます。
ドレッシングをかけないので油分も
塩分もカットできちゃう！

- ① キャベツを千切りにして、ボールに溜めた水にさっとくぐらせる。
- ② 水気をよく切って、お皿に盛り付ける。
- ③ オイルを適度に切ったツナをトッピングする。

ツナ缶の代わりに、カットわかめもいいですよ♪お好みの量をのせてどうぞ。



春キャベツは、とにかく生で頂くのが一番おいしい食べ方です！千切りにした後、さっとボールに溜めた水にくぐらせるとよりシャキシャキとした食感がお楽しみ頂けます。ただし栄養が抜けてしまうので、あまり長く浸さないでくださいね。あくまでもさっと、がポイントです♪ドレッシングなしで頂きましょう。

ゆでキャベツの甘酢和え

(一人当たり / エネルギー 48 kcal カルシウム 37 mg 食物繊維 0.9 g)

4人分	キャベツ . . .	200g	酢	大さじ2
	しらす干し . .	適量	砂糖 . . .	大さじ2



- ① キャベツを一口大に切り、さっと湯がく。
- ② 酢と砂糖を合わせて、甘酢を作る。
- ③ 水気を切ったキャベツを②の甘酢と合わせる。
- ④ しらす干しをトッピングして完成。

甘酢に使う酢は、穀物酢、米酢などお好みのものをどうぞ。寿司酢やらっきょう酢を使うのもアリです。甘酸っぱさに、しらす干しのちょっとした塩味がマッチしてクセになります♪お子様に、お酒のおつまみに、もう一品欲しい時にいかがですか？

キャベツたっぷりお好み焼き

(一人当たり / エネルギー 412 kcal カルシウム 64 mg 食物繊維 2.9 g)

2人分	キャベツ・ . . .	200g (1/4玉)	お好み焼き粉・ . . .	100g
	焼きそば・ . . .	1/2玉	水・	120cc
	細もやし・ . . .	50g (1/4袋)	とき卵・	1個分
	豚バラ肉・ . .	50g		



- ① お好み焼き粉に水を入れだまがなくなるまでよくかき混ぜる。とき卵を加えて混ぜ合わせたら少しおく。
- ② キャベツは千切りにする。焼きそばは水ですすいでフライパンで軽く炒めておく。
- ③ ①にキャベツ、もやしを加え軽く混ぜ合わせる。
- ④ フライパンで豚バラ肉を焼いたら上に麺と③の生地を流し込み焼く。分厚くてOK!
- ⑤ お好みでお好みソース、マヨネーズ、かつお節をかけて召し上がれ ♪

キャベツをたっぷり使い、厚みのあるお好み焼きを作るのがポイント♪もやしは水気の少ない細もやしがおすすめです。お好み焼き粉の代わりに小麦粉を使う場合は砂糖小さじ1を入れると美味しく仕上がります。

キャベツのババロア

(一人当たり / エネルギー 110 kcal カルシウム 119 mg 食物繊維 0.4 g)

4人分

キャベツ・ (特に外側の葉や芯)	ゆでてみじん切りに したもの 80g	ゼラチン・ . . .	5g
牛乳・	400cc	砂糖・	大さじ4



- ① キャベツの外葉や芯の部分をゆでてやわらかくし、みじん切りにする。半分の量の牛乳とミキサーにかける。滑らかになったら砂糖を加えてさらにミキサーにかける。
- ② 残りの牛乳を鍋で温め、ゼラチンを溶かす。
- ③ ゼラチンが溶けたら①を加えてさらによくかき混ぜる。沸騰させないように注意。
- ④ 全体が良く混ざったら容器に移す。あら熱が取れたら冷蔵庫へ入れて固める。

普段何気なく捨ててしまう外葉や芯も、農家さんにとっては愛情込めて作った野菜の一部です。工夫して美味しく頂いてしまいましょう。繊維のしゃりしゃりとした食感が楽しめる一品です♪ 変わり種のデザートとしてぜひ一度お試しください。お子様と一緒に作るのも楽しいかも♪

ミルフィーユロールキャベツ

(一人当たり / エネルギー 244 kcal カルシウム 76 mg 食物繊維 3.0 g)

2人分	キャベツ・	200g(4枚)	とき卵・	1個分
	玉ねぎ・	100g(小1個)	塩コショウ・	適量
	豚ひき肉・	100g	コンソメキューブ・	1個
	パン粉・	20g(1/2カップ)	水・	200cc(2カップ)

- ① キャベツは葉の形のまま、固めにゆでておく。芯があればそれもゆでて柔らかくしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、豚ひき肉、パン粉、とき卵、塩コショウを合わせ粘りが出るまでこねる。
- ③ 皿に①のキャベツを敷き、その上にスプーンを使って②を伸ばし、またキャベツ、②の順に交互に重ねてゆく。真ん中にゆでた芯を入れて、元のキャベツの形を作るように内側へと巻いてゆく。これを二つ作る。
- ④ ③を、巻き口が下になるようにして鍋に入れ、コンソメスープを加え落しぶたと鍋ぶたをして弱火で約15分煮る。

