

Do you 農 know Vegetables?

全農かながわ・三浦市農協・JAよこすか葉山×昭和女子大学の学生が考案した『三浦半島産だいこん』・『三浦半島産キャベツ』の特別レシピ

昭和女子大学の学生が全農かながわ・三浦市農協・JAよこすか葉山と協同で考案した「三浦半島産だいこん」・「三浦半島産キャベツ」を使ったレシピを作成しました。

昭和女子大学では将来、栄養士・管理栄養士を目指す学生を対象にだいこんとキャベツの消費拡大を図るため、「Do you 農 vegetables?」チームを立ち上げました。



一面に広がるだいこん・キャベツ畑



エネルギー
238kcal
(1人分)

三浦半島産大根と 鶏肉のマスタード煮



大根は煮ることで甘みが増します。マスタードとバター
の風味で大根のおいしさをさらに引き立てます。
お子様から大人の方まで好まれる味になっています。

作り方

■材料(2人分)

大根 130g
砂糖 10g
バター 8g
鶏もも肉 170g
塩 少々
コショウ 少々
油 少々

- ①大根は食べやすい大きさに切り、面取りをする。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、塩とコショウをふって下味をつける。
- ③鍋に大根と水をひたひたに入れて強火にかける。煮立ったら弱火にし、砂糖の調味料を加えて煮込む。
- ④③の煮汁が半分ほどになり大根が軟らかくなったらバターを加える。
- ⑤熱したフライパンに油を入れ鶏もも肉を焼く。焼き終えたら④の鍋に加え、弱火で煮込む。
- ⑥⑤の煮汁がほとんどなくなったら、塩とコショウで味を整え、粒マスタードを加えて全体に絡め、火を止める。

エネルギー
330kcal
(1人分)

栄養満点◎! ポテキャベツサラダ!



キャベツをさっとゆでることで沢山食べられます。
満足感も得られるように玉ねぎ・ベーコンを加えました。

作り方

■材料(2人分)

キャベツ 150g
じゃがいも 250g
人参 30g
玉ねぎ 15g
ベーコン 2枚
塩・コショウ 0.5g
マヨネーズ 30g

- ①玉ねぎを薄切りにし、水につける。
人参を薄いイチョウ切りにしゆでる。
- ②キャベツは100gは短冊切りにし、残り50gは切らずにそのまま、それぞれをさっとゆでる。
- ③じゃがいもの皮をむき一口大の大きさに切り、ゆでる。
ゆでたじゃがいもはマッシャーなどでつぶし、塩・コショウを加えて混ぜる。
- ④ベーコンは短冊切りにし、軽く炒める。
- ⑤玉ねぎ、人参、ベーコン、短冊切にしたキャベツ、マヨネーズを加え、味が全体に混ざったらお皿に盛り付ける。
- ⑥残りのキャベツをポテトサラダの上に盛り付ける。



エネルギー
187kcal
(1人分)

三浦半島産大根と肉団子のカレー煮



作り方

- ①大根は皮をむき、厚さ約2cmに輪切りした後、4等分にする。
- ②ボールに豚ひき肉、みじん切りの玉ねぎ、片栗粉、水、コショウを入れよく練り混ぜる。
- ③鍋に*を入れ大根、肉団子を弱火でしっかり煮込む。
- ④さやえんどうはゆでしておく。
- ⑤③にゆでたさやえんどうを加える。
- ⑥盛り付けた上に糸唐辛子をのせる。

みんなに人気のカレー味を和風に仕上げました。
さやえんどうと糸唐辛子を加え、
見た目も色鮮やかにしました。

材料(2人分)

大根	200g	*カレー粉	小さじ 1/2
*酒	大さじ 1.5	*顆粒だし	小さじ 1/2
*しょうゆ	大さじ 1.5	*砂糖	小さじ 1/2
*みりん	大さじ 1.5	*水	150ml

(肉団子)

豚ひき肉	80g	片栗粉	小さじ 1
玉ねぎ	20g		
水	小さじ 2	さやえんどう	10g
コショウ	少々	糸唐辛子	1g

エネルギー
110kcal
(1人分)

三浦半島産キャベツとえびのヘルシーワンタンスープ



作り方

- ①ワンタンの中身となる*のついたキャベツと長ネギ、むきえびを細かく刻む。
- ②①と豚ひき肉を混ぜ合わせ、おろししょうが、酒、しょうゆ、ごま油で味付けし、混ぜる。
- ③②を10等分し、ワンタンを10個作る。
- ④鍋に水を入れ、スープ用の調味料を全て入れる。
- ⑤④の鍋に、一口大に切ったキャベツ(芯も含める)、むきえび、②で作ったワンタンを入れ、すべてに火が通るまで煮る。

スープとワンタンの両方にキャベツが入っています。
スープのうまみが、三浦半島産キャベツの甘みと
柔らかさを引き出しました。

材料(2人分)

〈具材〉		*豚ひき肉	30g	*ごま油	小さじ 1/2
*ワンタンの皮	10枚	*長ネギ	10g	キャベツ	160g
*キャベツ	16g	*おろししょうが	3g	むきえび	8尾
*むきえび	50g	*酒	小さじ 1		
		*しょうゆ	小さじ 1/2		

(スープ)

顆粒中華だし	小さじ 3	白こしょう	少々
食塩	小さじ 1	水	500ml
しょうゆ	小さじ 1		

エネルギー
136kcal
(1人分)

三浦半島産キャベツと大根のそぼろ煮



作り方

- ①大根とキャベツを一口大に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋に油としょうがを入れる。香りが出たらひき肉を加えて炒め、ひき肉の色が変わったらだし汁を加えて炒め、砂糖・酒・しょうゆで調味する。
- ③大根とキャベツをいれ、落し蓋をして約10分煮る。片栗粉を水で溶いて(片栗粉：水＝1：3)加減をみながら加え、とろみを出す。

煮込むことでキャベツと大根の甘みが際立ちます。
簡単に手早く作ることができ、
味がしっかりしているのでご飯が進みます。

材料(2人分)

キャベツ	160g	油	大さじ 1	砂糖	大さじ 2	片栗粉	大さじ 1
大根	100g	しょうが	6g	酒	大さじ 1	水	大さじ 3
ひき肉(鶏または豚)	60g	だし汁	120g	しょうゆ	大さじ 1		

エネルギー
68kcal
(1人分)

三浦半島産切り干し大根と白きくらげの中華和え



作り方

- ①切り干し大根は水で戻し、沸騰した湯でさっとゆで、冷めたら水気をよく絞り、食べやすい大きさに切る。乾燥わかめも水で戻し、水気を絞る。
- ②白きくらげを水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③きゅうりと人参は細切りにし、人参は軽くゆでる。
- ④しょうゆ、酢、砂糖、白ごま、ごま油、を合わせておく。
- ⑤すべて和える。

大根の甘みとうまみが凝縮された切干大根のシャキシャキと、
きくらげのコリコリした食感を楽しめる一品です。
きくらげは、風邪予防や肌のキメを整える働きもあります。

材料(2人分)

乾燥切り干し大根	8g	きゅうり	15g	しょうゆ	大さじ 1/2	白ごま	大さじ 1/2
乾燥白きくらげ	1g	人参	12g	酢	大さじ 1/2	ごま油	大さじ 1/2
(黒きくらげでも可)		乾燥わかめ	1g	砂糖	小さじ 1/2		