



## キャベツを使ったアイデア料理

料理の名前 キャベツごはん		出来上がりの写真 
調理時間 50分	カロリー 436 kcal	
塩分 2.2g	脂質 3.9g	
材料と分量（4人分） 米 3合 キャベツ 250g 生姜 10g 干し海老 20g 顆粒状ブイヨン 大さじ1 薄口しょう油 大さじ1 ごま油 大さじ1 水 600cc	作り方の手順 キャベツは角切りにし、生姜はすりおろす。 水は普通の水加減より少し控えて、ごま油・薄口しょう油・チキンブイヨンで味付けをする。 にと干し海老を加え、ざっくり混ぜて炊き上げる。	

料理の名前 中華風蒸しキャベツ		出来上がりの写真 
調理時間 15分	カロリー 279 kcal	
塩分 0.1g	脂質 14.0g	
材料と分量（4人分） キャベツ 1/2個 豆腐 1丁 もやし 1袋 豚三枚肉 200g A { ポン酢 1カップ ゴマ油 小さじ2 レモン汁 少々	作り方の手順 キャベツはよく洗い、ざく切りにする。 豆腐は1cm幅に切り、豚肉は7cmぐらいに切る。 すき焼き鍋を熱しキャベツを敷き、その上に豆腐を並べ、キャベツ・もやし・豚肉の順に並べる。 蓋をして10分間蒸す。 熱いうちにAのポンだれをかけていただく。	