



キャベツを使ったアイデア料理

料理の名前 キャベツの生姜焼き		出来上がりの写真 
調理時間 15分	カロリー 18kcal	
塩分 0.1g	脂質 0.2g	
材料と分量（2人分） キャベツ 外皮3枚 生姜 1/4個 紅生姜で代用するとよい 味噌 大さじ1 だし汁 400cc （又はからし味噌）		作り方の手順 キャベツはしんなりするまでゆでておく。 生姜は細かい千切りにして、塩もみをする。 キャベツの芯を取り、生姜を中心にして小さく巻き込む。 味噌入りの薄口だし汁でさっと下煮する。 少ししてから半分に切り、切り口を上にして器に盛る。 場合によって、からし味噌だれを加え、味を調べてもよい。

料理の名前 キャベツの重ね煮		出来上がりの写真 
調理時間 20分	カロリー 831kcal	
塩分 3.1g	脂質 39.4g	
材料と分量（4人分） キャベツ 1/2個 ジャガイモ 4個 玉ネギ 2個 とろけるチーズ 300g ベーコン 200g 黒コショウ 適宜 ごま油 大さじ1 塩 適宜		作り方の手順 玉ネギ・ジャガイモを3mmくらいの厚さに切る。 キャベツはざく切りにする。 玉ネギ・ジャガイモ・キャベツの順にゴマ油をひいた厚手の鍋に重ねていき、その上にベーコンをのせてもう一度玉ネギ・ジャガイモ・キャベツの順にのせる。ベーコンの塩が甘い場合、上から塩を少々振りかける。 その上にとろけるチーズをのせ、黒コショウの粗挽きをかけて蓋をして蒸す。 チーズが溶けて野菜に火が通ったらできあがり。