



キャベツを使ったアイデア料理

料理の名前 キャベツのおたのしみ巻き		出来上がりの写真 
調理時間 20分	カロリー 76 kcal	
塩分 0.6g	脂質 3.5g	
材料と分量（4人分） キャベツ 1/4個 パプリカ 2個 ライスペーパー 8枚 ゆず味噌 40g 水溶き片栗粉 少々		作り方の手順 キャベツ、パプリカを千切りにする ライスペーパーを水に浸し、キャベツ、パプリカ、ゆず味噌をのせて包み、水溶き片栗粉で包み口をとめてからフライパンで軽く焼く。

料理の名前 キャベツの卵とじ		出来上がりの写真 
調理時間 15分	カロリー 115 kcal	
塩分 1.6g	脂質 4.1g	
材料と分量（4人分） キャベツ 1/4個 玉ネギ 1個 にんじん 1本 卵 3個 塩 小さじ1/2 砂糖 大さじ1 醤油 大さじ1 水 400cc		作り方の手順 キャベツはざく切り、玉ネギはくし切り、にんじんは短冊切りにする。 鍋にサラダ油を入れ、キャベツ、玉ネギ、にんじんを入れて炒める。 に水を入れ、醤油、砂糖で味付けし、卵でとじる。