

野菜まるごと！使いきりレシピ



～キャベツ編～

作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！



富士市食育キャラクター
むすびん

キャベツハンバーグ（作りやすさ：△）

材料（2人分）

キャベツ	80g
塩	少々
豚ひき肉	120g
しょうが	少々
卵	1/2個
小麦粉	大さじ1
油	大さじ1/2
A {ソース	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1/2
赤ワイン	大さじ1/2

作り方

- ① キャベツは粗みじん切りにし、塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ② しょうがはすりおろしておく。
- ③ ボウルにキャベツ、豚ひき肉、しょうが、卵、小麦粉を入れて、よく練り混ぜて、小判型に成形する。
- ④ フライパンに油を熱し、中火で焼き色がつくまで3分焼く。裏返してふたをし、弱火で7～8分ほど火が通るまで蒸し焼きにし取り出す。
* 竹串を刺し、透明な肉汁が出たら火が通った目安。
- ⑤ 混ぜ合わせたAを④のフライパンに入れて、ひと煮立ちさせる。ハンバーグにかけてできあがり。



● 1人分の栄養価

エネルギー	206cal	たんぱく質	13.2g	脂質	14.8g	カルシウム	32mg
鉄	1.1mg	食物繊維	1.0g	食塩相当量	2.5g		

キャベツと高野豆腐のオイスターソース炒め（作りやすさ：△）

材料（2人分）

キャベツ	150g
高野豆腐	2枚
A {しょうが	適宜
にんにく	適宜
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
鶏がらスープ	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適宜
しめじ	60g
油	小さじ1
B {オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

作り方

- ① キャベツは大きめの一口大サイズに切る。しめじはほぐす。
- ② 高野豆腐は水につけて戻したら、しっかり水気を絞って6等分に手でちぎる。
- ③ しょうが、にんにくはすりおろし、ボウルにAの調味料を合わせ②を入れて5分程なじませたら軽く絞って片栗粉をまぶし、油で表面がカリッとなるまで揚げる。
- ④ フライパンに油を熱し、キャベツ、しめじを入れて炒める。
- ⑤ ③とBの調味料を加え、炒め合わせてできあがり。



● 1人分の栄養価

エネルギー	228kcal	たんぱく質	11.7g	脂質	10.0g	カルシウム	141mg
鉄	2.0mg	食物繊維	2.8g	食塩相当量	2.9g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

※裏面にもレシピが載っています。

富士市地域保健課

柚子こしょう風味のお好み焼き(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

キャベツ	200g
葉ねぎ	4本
いか	60g
小麦粉	100g
卵	1個
だし汁	100cc
油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
柚子こしょう	適量
ソース	大さじ2
かつおぶし	適宜
青のり	適宜

●作り方

- ① キャベツは粗みじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに小麦粉、卵、だし汁を混ぜ合わせ、キャベツ、葉ねぎ、いかを加えて全体を混ぜる。
- ③ 柚子こしょうとマヨネーズをよく練り合わせておく。
- ④ 熱したフライパンに油をしき、②を入れ平らにならして両面を焼き、ソースを全体にぬり、③のマヨネーズをかける。
- ⑤ 皿にうつし、かつおぶし、青のりをふりかけてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	355cal	たんぱく質	17.8g	脂質	10.4g	カルシウム	87mg
鉄	2.0mg	食物繊維	3.6g	食塩相当量	1.6g		

コールスローサラダ (作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

キャベツ	100g
きゅうり	1/2本
塩	少々
かにかま	3本
コーン缶	1/4缶
A { マヨネーズ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

●作り方

- ① キャベツは5mm幅のたんざく切り、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。塩を振って混ぜ、しんなりしたら水気を絞る。
- ② かにかまはほぐし、コーンは水気を切っておく。
- ③ ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、①と②の材料を加えて全体をよく混ぜてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	79kcal	たんぱく質	2.8g	脂質	4.8g	カルシウム	44mg
鉄	0.4mg	食物繊維	1.7g	食塩相当量	2.0g		

キャベツの豆知識

〈キャベツの選び方のコツ〉

- ・葉の緑色が濃く、鮮やかで、つやと張りがあるもの
- ・葉がしっかりと巻かれていて、重みのあるもの(冬キャベツの場合)
- ・芯の切り口がみずみずしく、割れたり変色したりしていないもの

〈上手な保存方法〉

丸のものはビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。カットされているものはラップできちんと包む。

参考：からだにうれしい 野菜の便利帳 株式会社高橋書店

