




生のままざく切りにして混ぜるだけ！

①塩こんぶ和え＝塩こんぶ＋ごま油

②ナムル＝塩＋ごま油＋ゴマ

③コールスロー＝塩＋マヨネーズ＋酢＋ 

④おなか和え＝かつお節＋しょうゆ＋ 

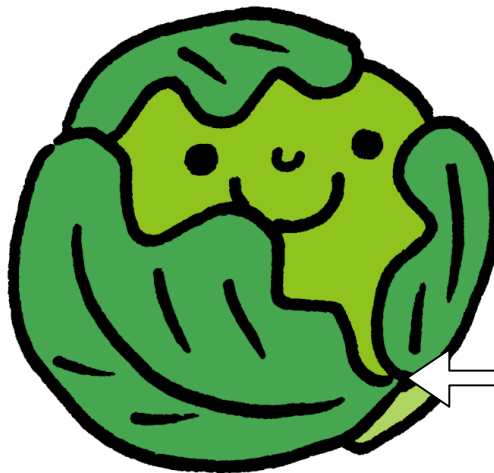
 新玉ねぎのスライスを
プラスしてワンランクアップ！



健康おかざき21計画「野菜普及キャンペーン」

春キャベツ丸ごと

使い切りレシピ



芯にもビタミンC
が多いので捨てず
に食べてね！

コラム

春キャベツの栄養を丸ごと食べよう！

春キャベツはみずみずしく柔らかいのでサラダなど生食に適しています。生で食べると加熱によって壊れやすいビタミンCを効率よくとることができます。

キャベツに含まれるビタミンCやビタミンUは水溶性なので、切ってから水にさらしすぎないようにしたり、煮物にした時は煮汁もスープとして飲むといいですよ。

地産
地食

八丁味噌を使って
回鍋肉 (4人分)

作り方 肉と野菜を炒めて、調味料を加えてさらに炒めてできあがり！

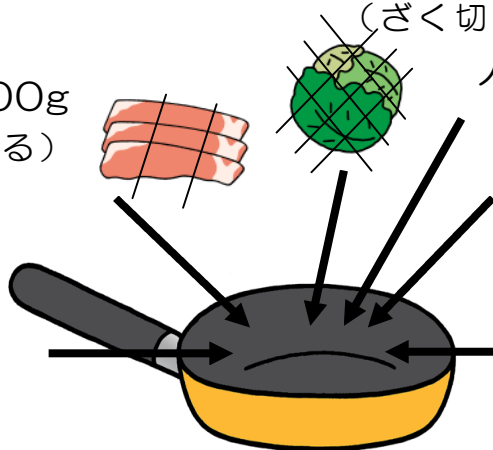
ホイコーロー
豚バラ肉 200g
(3cm幅に切る)

春キャベツ 1/2玉
(ざく切り)

人参 1/3本
(拍子木切り)

白ねぎ 1本
(ななめにうす切り)

油 大さじ1



調味料 (合わせておく)
八丁味噌、豆板醤、砂糖、
しょうゆ、酒 各大さじ1

丸ごと蒸し焼きキャベツ

炊飯器で
スイッチポン！



作り方 キャベツは芯をつけたまま8等分のくしに切り、内釜に詰めて早炊きで炊く。

おすすめの味付け

- ① **バター** + **黒こしょう** + **しょうゆ**
- ② **カレー粉** + **コンソメ**
- ③ **トマトソース** + **とろけるチーズ**

シンプルに塩だけでもおいしいよ。
お好みの味付けでどうぞ！

野菜を350g以上食べよう！

食物繊維やビタミンなど、私たちの体を元気にする栄養をとるために、毎日350g以上の野菜を食べることが必要です。同じ野菜に偏らず、いろいろな野菜のおいしさを楽しみましょう♪



Q.100gってどのくらい？

にんじん	たまねぎ	キャベツ
Mサイズ	Mサイズ	葉
2/3本	1/2個	2枚

キャベツ(Mサイズ)1玉
は約1kgあるんだよ！

岡崎市民は
174gしか
野菜をとって
いないんだよ。
心配だなあ～

