

塩漬けにするとかさが減り、
あえたりいためたり扱いやすい。

キャベツ

1/2個 (600g)



キャベツの塩漬け

材料と作り方

キャベツ1/2個(600g)は食べやすく
切って密閉できる保存袋に入れ、塩
小さじ1弱をふり混ぜ、空気を抜いて
口を閉じる。

・冷蔵で3~4日保存できる。



キャベツと ホタテの 青じそいため

たっぷりのキャベツと、
ホタテを青じその香味でいためます。

材料/2人分

キャベツの塩漬け……………225g
ホタテ貝柱……………150g
塩・こしょう……………各少量
青じそ……………8枚
サラダ油……………小さじ2
みりん……………小さじ1
1人分135kcal(1.7点) 食塩相当量1.2g

作り方

- 1 ホタテは厚みを半分に切り、塩
とこしょうをふる。青じそはあ
らみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱してホタテ
をいため、キャベツを加えてさ
らにいため、青じそとみりんを
加えてさっといため合わせる。



キャベツと 鶏手羽元の マスタード蒸し煮

キャベツは甘く、鶏手羽元は
ふっくらと蒸し上がります。

材料/2人分

キャベツの塩漬け……………225g
鶏手羽元……………4本(160g)
塩・こしょう……………各少量
オリーブ油……………小さじ1
a 粒入りマスタード・白ワイン
……………各小さじ2
ロリエ……………1/2枚

1人分215kcal(2.7点) 食塩相当量1.3g

作り方

- 1 鶏手羽元は塩とこしょうをふり、
オリーブ油を熱したフライパン
に入れて中火でこんがり焼く。
- 2 キャベツとaを加え混ぜてふた
をし、弱火で10分蒸し煮にする。



キャベツの アボカドヨーグルト サラダ

つぶしたアボカドをからめ、
こくを添えます。

材料/2人分

キャベツの塩漬け……………1/4量(150g)
アボカド……………1/2個
レモン果汁……………小さじ1
a プレーンヨーグルト……………大さじ1
マヨネーズ……………小さじ2
こしょう……………少量

1人分144kcal(1.8点) 食塩相当量0.6g

作り方

アボカドは角切りにしてボールに
入れ、レモン汁をふる。aを加えて
混ぜ合わせ、キャベツを加えてさ
っとあえ混ぜる。

切って塩漬けにしておけば
すぐに料理に使えて便利。

かぶ

1束
3個(500g)

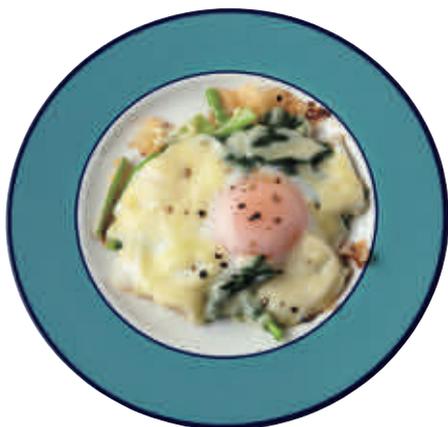


かぶの塩漬け

材料と作り方

1 かぶ3個(500g)は葉と根に切り分け、根は縦半分に切って薄切りに、葉はさっと熱湯に通して水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。

2 密閉できる保存袋に合わせ入れ、塩小さじ1弱をふり混ぜる。空気を抜いて口を閉じる。
・冷蔵で3~4日保存できる。



かぶと チーズの巣ごもり卵

巣ごもり卵のかぶ版。
チーズで食べごたえが増します。

材料/2人分

かぶの塩漬け…………… $\frac{1}{4}$ 量(125g)
卵……………2個
とろけるチーズ……………40g
サラダ油……………小さじ1
あらびきこしょう……………少量
1人分190kcal(2.4点) 食塩相当量0.7g

作り方

1 フライパンに油を引き、かぶを平らに入れてくぼみを2か所作り、卵を割り入れてチーズを散らし、火にかける。
2 フライパンが温まったら水小さじ2をまわし入れ、ふたをして好みのかたさに焼く。器に盛り、こしょうをふる。



かぶの そばろあん煮

かぶを切る手間なし。
ひき肉を増やせば主菜にもなります。

材料/2人分

かぶの塩漬け…………… $\frac{1}{2}$ 量(250g)
鶏ひき肉……………100g
しょうが(せん切り)…………… $\frac{1}{2}$ かけ
だし…………… $\frac{3}{4}$ カップ
みりん……………小さじ1
かたくり粉……………小さじ1強
水……………小さじ2
1人分134kcal(1.7点) 食塩相当量0.5g

作り方

1 なべにだしとみりんを入れて煮立て、鶏ひき肉をほぐし入れる。再び煮立ったらかぶとしょうがを加えてふたをし、3~4分煮る。
2 水どきかたくり粉を加え混ぜ、とろみをつける。



かぶとタラコの ナムル

タラコとにんにくで和のナムルです。

材料/2人分

かぶの塩漬け…………… $\frac{1}{4}$ 量(125g)
タラコ(ほぐす)……………20g
にんにく(みじん切り)……………少量
ごま油……………小さじ1
粉とうがらし・いり白ごま…各少量
1人分47kcal(0.6点) 食塩相当量0.6g

作り方

1 かぶは汁けを絞ってボールに入れ、タラコ、にんにく、ごま油、粉とうがらしを加えて混ぜ合わせる。
2 器に盛り、ごまを散らす。

ゆでることで風味よく
日もちさせることができる。

もやし

2袋 (400g)



ゆでもやし

材料と作り方

もやし2袋(400g)はさっとゆでて
ざるにあげ、さめるまでおく。
・冷蔵で3~4日保存できる。



もやしと 半月焼き卵の みそ汁

もやしのみそ汁に卵を加えて
食べごたえもアップ。

材料/2人分

ゆでもやし…………… 1/3量(約130g)
卵…………… 2個
ごま油…………… 小^さ1
だし…………… 1 1/2^ダ
みそ…………… 小^さ2 1/2

1人分126kcal(1.6点) 食塩相当量1.3g

作り方

- 1 フライパンにごま油を熱し、卵を割り入れて自身がかたまり始めるまで焼いたらそれぞれ半分に折りたたみ、両面を焼いて好みのかたさにする。
- 2 なべにだしを入れて煮立て、もやしを加えてみそをとき入れ、ひと煮立ちしたら1を加えて再びひと煮立ちさせる。



もやしと ゆでダコの 梅あえ

ゆでダコの塩けと梅干しの酸味であえて。
おつまみにも。

材料/2人分

ゆでもやし…………… 1/3量(約130g)
ゆでダコの足…………… 100g
梅干し…………… 1個(8g)
オリーブ油…………… 小^さ1

1人分76kcal(1.0点) 食塩相当量1.2g

作り方

- 1 ゆでダコは輪切りにする。梅干しは種を除いてたたき刻む。
- 2 ボールにもやしとタコを合わせ入れ、梅干しとオリーブ油を加えて混ぜ合わせる。



もやしと水菜の 中国風サラダ

しゃきっとゆでたもやしに
うま味のある素材を散らして。

材料/2人分

ゆでもやし…………… 1/3量(約130g)
水菜…………… 40g

サクラエビ(あらみじん切り)
…………… 2つまみ
しょうゆ…………… 小^さ2
酢…………… 小^さ1
赤とうがらし(小口切り)…………… 1/4本
ごま油…………… 小^さ1 1/2

バターピーナッツ(刻む)…………… 8粒

1人分64kcal(0.8点) 食塩相当量0.9g

作り方

水菜は3cm長さに切り、もやしと合わせて器に盛る。aを混ぜ合わせてまわしかけ、ピーナッツを散らす。

切るのが楽で使いやすい乱切りに。
下ゆでしておくとお火の通りが早い。

にんじん

1袋 3本(450g)



ゆでにんじん

材料と作り方

にんじん3本(450g)は一口大の乱切りにし、1~2分ゆでてざるにあげ、さめるまでおく。

・冷蔵で3~4日保存できる。



にんじんポタージュ

にんじんのやさしい甘味。
ごはんできとろみをつけます。

材料/2人分

ゆでにんじん…………… $\frac{1}{2}$ 量(150g)
ごはん……………20g
牛乳…………… $1\frac{1}{2}$ ダブ
顆粒ブイヨン……………少量(0.5g)
塩…………… $\frac{1}{2}$ つまみ
こしょう……………少量
1人分146kcal(1.8点) 食塩相当量0.8g

作り方

ミキサーににんじん、ごはん、牛乳、ブイヨンを入れ、なめらかになるまで攪拌する。なべに移して中火にかけ、煮立ったら塩とこしょうで味をととのえる。



にんじんのみぞれあえ

にんじんの甘味におろし大根のみずみずしさを添えて。

材料/2人分

ゆでにんじん…………… $\frac{1}{2}$ 量(150g)
スプラウト類……………1ダブ(50g)
大根……………150g
オリーブ油・レモン果汁…各小さじ1
塩…………… $\frac{1}{2}$ つまみ
1人分61kcal(0.8点) 食塩相当量0.6g

作り方

- 1 スプラウトは根元を切り除き、大根はすりおろして汁けをきる。
- 2 にんじんと1を合わせて器に盛り、オリーブ油、レモン汁、塩を混ぜ合わせてまわしかける。



焼きにんじん

バルサミコじょうゆかけ

バルサミコ酢とにんにくの風味をほのかにきかせて。

材料/2人分

ゆでにんじん…………… $\frac{1}{2}$ 量(150g)
オリーブ油……………小さじ1
a [バルサミコ酢・しょうゆ……………各小さじ1
にんにく(みじん切り)・あらびき黒こしょう……………各少量
1人分48kcal(0.6点) 食塩相当量0.5g

作り方

- 1 フライパンにオリーブ油を熱し、にんじんを入れて弱めの中火で焼く。
- 2 器に盛り、aを混ぜ合わせてかける。