

# キャベツの健康レシピ

- ★コールスロー、ナムルは切ったキャベツを耐熱容器に入れ、鶏ガラスープを加えレンジで3分加熱し、水気を絞り、他の具材や調味料を加え整える。
- ★キャベツメンチのキャベツはみじん切りし、塩で揉んで数分置き、水気を絞り他の具材や調味料を加える
- ★キャベツとトマトのスープは具材を食べやすい大きさに切り、オリーブオイルとにんにくのみじん切りを加え炒める。野菜がしんなりしたら水を加え、コンソメと塩コショウで味を調える。

## 作り置きコールスロー (8人分)



## 作り置きナムル (8人分)



### 材料

キャベツ	400 g
鶏ガラスープ	小さじ1
人参	30 g
ツナ	70 g
コーン	40 g
マヨネーズ	適量
塩・こしょう	適量

### 材料

キャベツ	400 g
鶏ガラスープ	小さじ1/2
ごま油	小さじ 2
白ごま	小さじ 2
にんにく	小さじ1/2
塩	適量
のり	適量

😊 キャベツは1玉 1200 g  
位を想定しています！



食事の1品の参考にして  
ください！

## キャベツメンチ (小たわら10個)



## キャベツと トマトのスープ (4人分)



### 材料

合いびき肉	250 g
キャベツ (塩小さじ1/2)	200 g
卵	1個
パン粉	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
塩・こしょう	適量
ナツメグ (好みで良い)	適量
<衣> 小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量

### 材料

キャベツ	200 g
人参	60 g
玉ねぎ	100 g
ホールトマト	200 g
にんにくみじん切り	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
コンソメ	小さじ4
塩・こしょう	適量