

第3回 エコクッキング キャベツを使って

外葉には美肌効果のビタミンCや、血管のサビなど取除くβ-カロテンがたっぷり、芯には抗がん作用があるといわれています。捨てずに調理しましょう。

献立	材 料	6人分	作 り 方
鶏とキャベツの柚子こしょう風味	鶏もも 2枚 キャベツ 300g 人参 50g 青葱 1本 信州みそ 40g 水 大4杯 砂糖 大2杯 酒 大1杯 柚子こしょう 大1杯 油 片栗粉		柚子こしょうの風味ごはん、ぱっちり (1) 鶏は筋切りし一口大に切る。酒大2杯・片栗粉大2杯振りかける。 (2) キャベツ・人参は短冊切りにする。 (3) 青葱は小口切りにする。 (4) フライパンに油を入れ(1)を両面焼き、皿に取出し次(2)を入れ軽く炒め、鶏を戻し④を加えて絡める。 (5) 皿に(4)を盛り(3)を天盛りにする。 *魚にも合います。 
キャベツ胡瓜かにかま和え	キャベツ 200g 土生姜 30g 胡瓜 1本 かにかま 6本 酢 大2杯 砂糖 大1杯 ④ 淡口 小1杯 マヨネーズ 大3杯 白ごま 大1杯		さつぱり一品 (1) キャベツ・土生姜・胡瓜はせん切りにし、ボールに入れ塩小1/2を入れて、しなやかになれば軽く絞る。 (2) かにかまぼこは、ほぐしておく。 (3) ボールに④を合わせ(1)(2)を和える。 (4) 器に(3)を盛り白ごまを振る。 *たこやいか・ハム等にもよい。
キャベツとしらすのキシシユ	キャベツ 400g しらす 80g 卵 3個 牛乳 1C 粉チーズ 50g ナツメグ 塩 少々 こしょう 少々 耐熱皿又はクッキングホイル		パンにもごはんにも合うおかず (1) キャベツはラップし、4分電子レンジにかけ、短冊切りにする。塩こしょうする。 (2) 耐熱器にキャベツとしらすを交互に敷きつめる。 (3) ボールに④を入れ混ぜ(2)に廻しかける。180℃のオーブンで8分、160℃で8分焼く。 *さくらえび・ハム・ソーセージでも美味しい。
キャベツとソーセージのスープ	キャベツ 200g ソーセージ 4本 (シャウエッセン) ④ 固形スープ 1個 水 4C 牛乳 1C バター 大1杯 ローリエ 1枚		マイルドな味わい (1) キャベツは2cm角の色紙切り、ソーセージは小口から2cmに切る。 (2) 鍋に(1)を入れスープ④・ローリエ・バターを入れて火にかけキャベツが柔らかくなれば牛乳を加え、塩こしょうで味付けする。 *ベーコンも美味しい。味噌を加えて味付しても美味しい。