

平成29年6月6日(火)

伊勢原市環境対策課 ～食を通じた環境学習～

「体験！エコ・クッキング」

@厚木ガス伊勢原ショールーム

MENU

～旬のキャベツを使った
かんたん元気メニュー～

- ・キャベツごはん
- ・キャベツ畑の鶏たち
(ささみとベーコン巻きのワイン蒸し)
- ・キャベツと桜えびのスープ
- ・ミルクゼリー

講師

芳賀 光子
栄養士 調理師
中医薬膳専門栄養士
国際薬膳師





キャベツの中葉を使って 春キャベツごはん



【材料】

〈4人分〉

米	2カップ	しょうゆ	大さじ2/3
キャベツ	1/4個	オイスターソース	大さじ2弱
鶏ひき肉	100g	かつお節	少々
万能ねぎ	2本	サラダ油	大さじ1

【作り方】

①米を研ぎ、30分ザルにあげておく。炊飯鍋の2合の線まで水を入れて炊く。

Point! 無洗米を使えば水が節約でき、水も汚しません！

②キャベツは芯と外葉を取り、粗いみじん切りにする。(芯、外葉はスープで使うのでとっておく。)万能ねぎは小口切りにする。

Point! 芯も外葉も栄養たっぷり！よく洗ったり、細かく刻めばおいしく食べられてゴミも減らせます！

③フライパンにサラダ油を入れて、鶏ひき肉を炒める。

④しょうゆとオイスターソースを加えて煮立たせ、そこにキャベツも入れて炒める。

⑤炊きあがったご飯に④の材料と万能ねぎ、かつお節を混ぜてできあがり。



キャベツがなかったら、しめじやにんじん、しょうがとひき肉を具にしても美味しい。

キャベツの中葉を使って
キャベツ畑の鶏たち

【材料】

＜4人分＞				
〔	鶏ささみ	4本	ホワイトソース	
	塩こしょう	少々	コンソメスープ	
	ベーコン	8枚	〔	
	キャベツ	1/2個		チキンコンソメ(固形) 1個
	ワイン水		水	1/2カップ
〔	白ワイン	各40cc	生クリーム	1カップ
	水		塩こしょう	少々
	オリーブオイル	大さじ1	コーンスターチ	大さじ2
			絹さや	8枚
			ミニトマト	8個

【作り方】

①ミニトマトはヘタを取って洗い、半分に切る。絹さやは洗って筋を取り、少量の湯でゆでる。斜め切りにする。

Point! 洗いおけを使いましょう。生で食べるミニトマトは流水で洗い、溜まった水で絹さやを洗って水の節約に！

キャベツは芯をとり、ひと口大にちぎる。(芯、外葉はスープに使うのでとっておく。)鶏ささみは筋を取ってたて2つに切る。塩こしょうをしてベーコンを巻きつける。

Point! 下準備の順番を野菜→肉にすれば、まな板や包丁の汚れが広がらず、水や洗剤が節約できます！

②フライパンの底にささみを放射状に並べる。その上にキャベツ、ワイン水とオリーブオイルを入れ、中火にかける。沸騰したら弱火で2～3分煮る。

③皿の上にキャベツをこんもり盛り、その上にささみを並べる。

④残った煮汁にホワイトソースの材料を入れ、ひと煮立ちさせる。

⑤③の上に④をかけ、ミニトマトと絹さやを散らしてできあがり。



キャベツの他にチンゲン菜や、冬なら白菜などの葉物でも。ミニトマトと絹さやがなければパプリカ(赤、黄)でもきれい。生クリームの代わりに豆乳+スキムミルクでも美味しい。



キャベツの外葉と芯を使って

キャベツと桜えびのスープ



【材料】

<4人分>

キャベツ	1/6個	鶏ガラスープ	
きくらげ	3g	鶏ガラスープの素	小さじ3
にんにく	1片		水
桜えび	6g	酢	大さじ2/3
春雨	50g	塩	小さじ2/3
ごま油	小さじ1	しょうゆ	小さじ2

【作り方】

①きくらげは水で戻し、1cm幅に切る。

春雨は沸とうした湯にさっと通し、食べやすい長さに切る。

キャベツは1cm幅の短冊切りにする。にんにくはみじん切り。

Point! 油汚れがないので、まな板、包丁を洗う時は洗剤不要!

②鍋にごま油、にんにくを入れ熱し、香りが立ったらキャベツを炒め、鶏ガラスープ入れる。きくらげ、春雨を加えてさっと煮る。

Point! ごま油は小さじを使わず少量鍋にたらせば、洗い物が減らせます!

③桜えびを加え、塩、しょうゆで味をつけ器に盛る。



キャベツの他に小松菜、チンゲン菜、なす、ズッキーニ、桜えびの他にベーコン、きくらげの他にわかめでも美味しい。



ミルクゼリー(ブラマンジェ風)



【材料】

<4人分>

コーンスターチ	18g	季節の果物	適量
グラニュー糖	20g		
牛乳	200cc		

【作り方】

- ①鍋にコーンスターチとグラニュー糖を入れてよく混ぜる。牛乳を少しずつ加えてゴムべらで全体を混ぜる。
- ②中火にかけ、絶えずかき混ぜる。煮立ってきたら弱火で2分煮て器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ③季節の果物を飾る。



コーンスターチがなければゼラチン、寒天で。

牛乳と一緒にココナッツミルクを入れても美味しい。