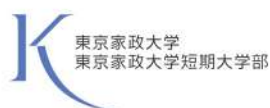


家庭内フードロス撲滅

農業女子PJが教えたかった キャベツ使い切りの術



※農業女子 PJと味の素(株)共同開発レシピです。

キャベツたっぷり台湾風ビーフン



調理時間
20分

【材料】2人分

ビーフン…120g
豚ロース肉(脂身つき)…150g
キャベツ…1/2(600g)
パプリカ(赤)…1/4個(40g)
パプリカ(黄)…1/4個(40g)

干しえび…10g
干しえびのもどし汁…大さじ2
A 「Cook Do」オイスターソース…大さじ2
A しょうゆ…大さじ1/2
「瀬戸のほんじお」…少々
こしょう…少々
ごま油…大さじ2

【作り方】

- (1)ビーフンは表示時間通りにゆで、食べやすい長さに切る。豚肉、キャベツ、パプリカはひと口大に切る。干しえびはヒタヒタのぬるま湯でもどし、もどし汁は大さじ2とっておく。
- (2)フライパンにごま油大さじ1を熱し、(1)の豚肉を入れて炒める。火が通ったら、(1)のキャベツ、パプリカを加えてサッと炒め、いったん取り出す。
- (3)同じフライパンにごま油大さじ1を熱し、(1)の干しえび・もどし汁、Aを加える。ひと煮立ちしたら、(1)のビーフン、(2)を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。



【東京家政大学学生コメント】

干しえびのだしが効いており、台湾風の味付けが食欲そそる一品です。キャベツに多く含まれるビタミンKはカルシウムの取り込みを助けるため、カルシウム豊富な干しえびとの組合せはお勧めです。



【ママ・スマイルコメント】

うま味たっぷりで子どもも箸が進む！パスタばかりになりがちな種類、わが家に新たな定番調味料が増えました。



キャベツの生春巻き

【材料】2人分

ライスペーパー…6枚
えび(ゆで)…6尾
キャベツ…1/4(300g)
にんじん…5cm(50g)
玉ねぎ…1/4(50g)
A 「ピュアセレクトマヨネーズ」…大さじ4
A 「ほんだし」…小さじ1
B 酢…大さじ5
B 「パルスイトカロリーゼロ」(液体タイプ)…小さじ3
B トマトケチャップ…小さじ2
B 「ほんだし」…小さじ1/2
B おろしにんにく…1/2かけ
B 赤唐からしの輪切り…少々

【作り方】

- (1)えびは厚みを半分にする。キャベツ、にんじん、玉ねぎはせん切りにする。
- (2)耐熱容器に(1)のキャベツ、にんじん、玉ねぎを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱して、しんなりさせる。
- (3)ライスペーパーは水にくぐらせて余分な水気をとって広げ、(1)のえび、(2)のキャベツ・にんじん・玉ねぎをのせる。手前からひと巻きして左右を内側に折り込み、しっかりと巻き、半分にする。
- (4)A、Bをそれぞれ混ぜ合わせ、だしマヨソースとスイートチリ風ソースを作り、(3)に添える。

【ママ・スマイルコメント】

手巻き寿司感覚で好きな具材を包んで〜パクッ！カラフルで食卓が一気に華やかになりました(^_^)



調理時間
15分

【東京家政大学学生コメント】

千切りキャベツをおいしく、たくさん食べることができる一品です。キャベツに含まれるビタミンCは水溶性なので蒸す料理法はお勧めです。キャベツの淡い緑色と、エビの鮮やかな赤色で見た目も華やかさも魅力です。



キャベツ芯と外葉のコンソメスープ

【材料】2人分

キャベツ・芯と外葉…1個分(180g)
玉ねぎ…1/4個(50g)
干しえび…5g
溶き卵…2個分

A 水…3カップ
A 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ…小さじ2
黒こしょう…少々

【作り方】

- (1)キャベツの芯はみじん切りにし、外葉は1cm幅の細切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- (2)鍋にA、(1)のキャベツ・玉ねぎ、干しえびを入れ、弱火で10分ほど煮る。キャベツが柔らかくなったら、溶き卵を回し入れてゆっくりとかき混ぜる。
- (3)器に盛り、黒こしょうをふる。

【東京家政大学学生のコメント】

キャベツの芯や外葉は普段捨ててしまいがちですが、工夫すればおいしく食べられます。かたい芯はみじん切りに、外葉は葉脈(繊維)を断つように細切りにします。キャベツに豊富なビタミンCは水溶性なのでスープはお勧めです。



【ママ・スマイルコメント】

いつも調理に悩むキャベツの芯。みじん切りは新発想！スープで無駄なく柔らかく、まるっと1玉完食しました♪



調理時間
15分

