



旬キャベツを まるごといただく! 旬キャベツと 塩昆布のツナ和え

【作り方】
キャベツと塩昆布、汁を切った
ツナを混ぜ合わせる。

材料 (4人分)

- キャベツ (大きめのざく切り) 200g
- 塩昆布 5g
- ツナ缶 1缶

ワンポイントアドバイス

ごま油を加えても美味しい!

食
ハ
ラ
ン
ス
チ
ェ
ッ
ク!

副菜

主菜

エネルギー
(1人分)
35
kcal

塩分
(1人分)
0.8
g

※写真はイメージです。

富士宮風海鮮焼きそば



【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を熱し、いか、えび、キャベツ、ピーマンを炒め肉天かすを加える。
- ② ①に麺を入れ、水1/2カップを加えほぐしながら麺を炒める。
- ③ ソースを加えよく混ぜ合わせ、だし粉をふりかけ紅しょうがを添える。

材料 (2人分)

- やきそば麺 (太めのものが望ましい) …………… 240g
- キャベツ (一口大に切る) …………… 1/4個
- ピーマン (一口大に切る) …………… 2個
- 生いか (一口大に切る) …………… 1/2杯
- むきえび …………… 100g
- サラダ油 …………… 大さじ2
- 紅しょうが …………… 適量
- ソース …………… 30g
- 肉天かす …………… 7g
- だし粉 …………… 適量



エネルギー (1人分) : 302kcal
 塩分 (1人分) : 2.1g

※写真はイメージです。

weekly FoodNote キャベツたっぷり 広島風お好み焼き



- 【作り方】
- ① ボウルにお好み焼き粉、溶きほぐしたたまご1個、水を入れ泡立器でよく混ぜる。
 - ② ホットプレートを160~180度に温めてサラダ油を熱し、お玉で①を落とし丸く薄く広げる。
 - ③ ②の上にキャベツ、天かす、もやしの順にのせ、豚バラ肉を縦に3枚置く。その上に①を少量まんべんなくかける。
 - ④ 生地が焼けたらひっくり返し、肉をしっかり焼く。
 - ⑤ ④の野菜も蒸し煮のように火を通し端に寄せ、空いたところで麺をほぐしながら炒める。
 - ⑥ 麺も生地の大きさに丸くして④を麺の上のにせる。
 - ⑦ たまごも生地と同じ大きさにほぐしながら焼き⑥をのせる。
 - ⑧ たまごが焼けたらひっくり返し食べやすい大きさに切り、お好みのソースやマヨネーズをかけ、青のりを振り紅しょうがを添える。

材料 (2枚分)

●お好み焼き粉	100g	●中華麺	2玉
●水	1/2カップ	●青のり	適量
●たまご	3個	●お好み焼きソース	適量
●豚バラ薄切り肉	6枚	●マヨネーズ	適量
●キャベツ(太い千切り)	300g	●紅しょうが	適量
●もやし	1/3袋	●サラダ油	適量
●天かす	適量		

食生活のバランス
主食 副菜 主菜

エネルギー(1人分) : 547kcal
塩分(1人分) : 1.4g

※写真はイメージです。



ワンポイントアドバイス
ニラやたけのこを加えるのも
おすすめです!

※写真はイメージです。

旬キャベツと新じゃがの 回鍋肉

【作り方】

- ①新じゃがいもはレンジで加熱する。
- ②豚バラ肉にaの調味料をからめる。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら②の肉を入れ炒めお皿に取る。
- ④フライパンに残りのサラダ油を熱しキャベツ、パプリカ、新じゃがいもを炒め③を加え回鍋肉のソースをからめる。

材料(4人分)

● 豚バラ薄切り肉 (一口大に切る)..... 200g	● パプリカ 赤 (一口大に切る)..... 1個
「a」● しょうゆ..... 小さじ1	● にんにく (つぶす)..... 1片
● 酒..... 小さじ1	● しょうが (つぶす)..... 1片
● キャベツ (一口大に切る)..... 1/4個	● 回鍋肉の素..... 1箱
● 新じゃがいも (皮付き約5mm厚さの半月切り)..... 4個	● サラダ油..... 大さじ2