

お好み焼き風♪すかな大根餅



材料

大根……………300g位	だしの素……………小さじ 1/2
キャベツ……………100g位	サラダ油……………適量
片栗粉……………大さじ6	マヨネーズ……………適量
ソーセージ……………2本	かつお節……………適量
とろけるチーズ……………15g	青のり……………適量
小えび(乾燥)……………大さじ2	ポン酢……………適量

キャベツ+大根=たっぷり
400g レシピ

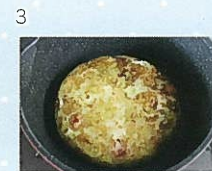


■作り方

1
キャベツは粗みじん切り、水気をよくきる。大根は皮をむいてすりおろし、ザルで水分とおろしを分ける。(おろしが200g位)



大根おろしに片栗粉を加えよく混ぜたらキャベツ、5mm幅位に切ったソーセージ、小えび、だしの素を加え混ぜる。



フライパンにサラダ油を敷いて熱し、2半量→チーズ→2残りを入れ中火で両面を焼く。(直径約15cmのフライパン使用)

4
皿に乗せ、お好みでマヨネーズ、かつお節、青のりをトッピングする。ソースの代わりにおろしポン酢もおすすめて♪

すかなごちそうには、他の野菜や農家さん直伝など、バラエティ豊かなレシピがたくさんあります。



キャベツだけじゃない!
カリフラワー・ブロッコリー
まるっと使い切り!



ブロッコリー、カリフラワーは、キャベツと同じアブラナ科の仲間。同じ様な時期にたくさん並びます。まるっと使い切りレシピは各々QRよりご確認ください。



ひき肉のチーズ重ね煮

はんぶん



レシピ2倍でキャベツ丸ごと
作り置きおかず

材料

キャベツ	500g位	酒	大さじ4
鶏ひき肉	400g	水	90cc
タマネギ	中3/4個	洋風顆粒スープの素	小さじ4
ミックスチーズ	80g	コショウ	少々

■作り方

- 1 キャベツは約1~2cm幅に切り、タマネギはみじん切りにする。
- 2 鶏ひき肉にスープの素小さじ軽く1程度をいれ、粘りがでるまで混ぜる。タマネギを加えて、さらによく混ぜる。
- 3 鍋にキャベツ 1/2量を鍋底に敷き、スープの素小さじ1をふりかける。その上に2のたねをいれて、てのひらで平らにし、残りのキャベツを重ねて少し押さえる。残りのスープの素、酒と水を全体にふりかけ、ふたをして中火にかける。
- 4 キャベツがしんなりしてきたらコショウをふって、弱火で蒸し煮する。仕上げにミックスチーズをのせて、トロリと溶けたら出来上がり。
*ミニトマトをスライスし、チーズの上ののせてもおいしい。



芯と焦げ目が美味しいキャベツバターソテー

1/8



芯のついてるところ



味がなじみやすくなるので
手でちぎってもOK

材料

キャベツ……………100g位

バター……………10g

塩、胡椒(醤油も可)…適宜

■作り方

- 1 お皿に芯をつけたまま切ったキャベツを並べ電子レンジ500wで2分～2分半くらい加熱する。
- 2 熱したフライパンにバターを入れ少し泡立ち色づくまで熱する。
- 3 皿からフライパンに滑らせる様にキャベツを入れ焼き付け、トングなどで崩さない様に返し裏面も同様に焼き、味つける。



梅わさび和え

1/4



サラダチキンを使えば
もっと簡単!

材料

キャベツ……………300g

塩……………少々

鶏ささみ……………150g

酒……………大さじ1

キュウリ……………1本

梅干……………3個

A

味つけ酢(米酢)……………大さじ4

ごま油……………大さじ1/2

練りわさび……………小さじ1～2

すりごま……………適量

■作り方

- 1 沸騰した湯に酒を加え、鶏ささみをゆでる。ザルにあげ、冷めたら食べやすい大きさにさく。
- 2 キュウリはせん切り、キャベツは1cm幅に切って、塩を加えてゆでる。ザルにあげて冷まし、水気をしぼる。
- 3 梅干は種をとり、包丁でたたいて調味料Aと混ぜる。
1と2をあえて器に盛り、すりごまをふる。



サバ缶ミネストローネ

1/4



パスタにかけて
ヘルシーランチにも

材料

キャベツ……200g位	玉ねぎなど好みの野菜…100g位
サバ水煮……1缶(160g前後)	コンソメ……………小さじ1
トマト水煮…1/2缶(150g前後)	みりん……………小さじ1
水……………150cc	生姜(チューブ)……………小さじ1/2
	塩、胡椒……………適宜

■作り方

- 鍋に油を敷き、食べやすい大きさに切ったキャベツと玉ねぎなど好みの野菜を強火でさっと炒める。
- 生姜、サバ缶、水を入れて1～2分煮立たせ野菜をしんなりさせる。
- コンソメ、トマト缶、みりんを加えて少し火を弱め3～5分静かに煮込む。



レシピ活用ポイント

キャベツ1個まるっと買っても困らない、ぱっと作れる簡単レシピを集めました。キャベツを買ったら、すぐ乾いた清潔な器具でケーキのように4等分し、そのうち一つを更に半分1/8くらいにカット。ビニール袋に入れ冷蔵しておけば、食べたい分だけサッと取出して使えます。



レシピガイド (見方)

掲載したレシピは、すかなごちそうサイトのオリジナルを使い切りやすい分量にアレンジしています。

サバ缶ミネストローネ

1/4



アイコンは、
レシピに
おすすめの
分量の目安

おすすめ
時短アイテム

パスタにかけて
ヘルシーランチにも

材料

キャベツ……200g位	玉ねぎなど好みの野菜…100g位
サバ水煮……1缶(160g前後)	コンソメ……………小さじ1
トマト水煮…1/2缶(150g前後)	みりん……………小さじ1
水……………150cc	生姜(チューブ)……………小さじ1/2
	塩、胡椒……………適宜

オリジナル
レシピはこちら

■作り方

- 鍋に油を敷き、食べやすい大きさに切ったキャベツと玉ねぎなど好みの野菜を強火でさっと炒める。
- 生姜、サバ缶、水を入れて1～2分煮立たせ野菜をしんなりさせる。
- コンソメ、トマト缶、みりんを加えて少し火を弱め3～5分静かに煮込む。

