



地域の野菜で！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：キャベツと桜エビの炒め物

野菜の量

100g

(一人当たり)

調理時間

10分



今回の「押し野菜」はコレ！

キャベツ

このレシピの「かんたん」ポイント

味つけは、めんつゆを使用することで簡単においしくできます。桜エビを加えることで彩りが良くなり、香りも楽しめます。キャベツはあまり炒めすぎないことがおいしく作るポイントです。

材料（2人分）	目安量	分量
キャベツ	1/4個	200g
卵	1個	50g
桜エビ（乾燥）	大さじ2	5g
めんつゆ（3倍濃縮タイプ）	大さじ1	17g
サラダ油	大さじ1	12g

作り方

- ①キャベツは2cmくらいのざく切りにする。
- ②卵は溶きほぐし、調味料を入れずにいり卵にしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱してキャベツを炒め、軽く火が通ったら、めんつゆを加える。
- ④最後にいり卵と桜えびを入れ、軽く炒め合わせる。

野菜は1日
350g 食べよう

大崎地域の
野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！