



ちゃちゃっとレシピ

# 野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：キャベツと卵の  
ふわふわ炒め

野菜の量

115g

(一人当たり)

調理時間

15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

キャベツと卵だけでもおいしくできますが、にんじんやピーマンを入れることで彩りが良くなり、目でも楽しめます。ウインナーと卵のコクとうまみで少ない調味料でもおいしく食べられます。



材料（2人分）	目安量	分量
キャベツ	1/8玉	150g
にんじん	1/4本	50g
ピーマン	1個	30g
ウインナー	2本	30g
卵	1個	50g
サラダ油	小さじ2	8g
塩	小さじ1/3	2g
こしょう	少々	

作り方

- ①キャベツは2cmくらいのざく切り、にんじんは3cmくらいの短冊切り、ピーマンは細切りにする。  
ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに卵を割り入れて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ、半熟状になるまで炒め、取り出す。
- ④同じフライパンに、にんじん、ピーマン、ウインナーを入れて炒める。最後にキャベツを入れ、野菜がしんなりしてきたら塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤③の卵を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

野菜は1日  
350g 食べよう

大崎・栗原地域の  
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・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者

団体名：大崎市食生活改善推進員協議会松山会