

健康応援レシピ！

～おいしく野菜！～

国保発！



たっぷりキャベツの卵サンド

【材料】(2人分)

- キャベツ …… 1/8個 (3~4枚)
- 卵 …… 2個
- 牛乳 …… 大さじ2
- 植物油 …… 小さじ2
- 食パン …… 8枚切り4枚
- マヨネーズ …… 大さじ1
- ケチャップ …… 大さじ1



【作り方】

- ①キャベツは太めの千切りにする。卵を割りほぐし、牛乳を加えてよく混ぜておく。
 - ②食パン2枚にマヨネーズを塗り、残り2枚にケチャップを塗っておく。
 - ③フライパンに油を熱しキャベツをサッと炒める。さらに卵液を加えて大きく混ぜながら火を通し、卵がふんわりと固まってきたら火を止める。
 - ④ケチャップを塗った食パンに③をのせて、マヨネーズを塗った食パンでサンドし、しばらく置いてなじませた後、食べやすい大きさにカットする。
- ※好みでトースターで焼いても香ばしく美味しい。

【1人分当たり】

- エネルギー …… 422kcal
- 野菜使用量 …… 85g
- 食塩相当量 …… 1.7g

調味料と卵の味と食感が良いですね。
キャベツをたくさん食べるなら、お好み焼きやギョウザもおすすすめです！



4月CATV出演者
松原ファーム
松原 雅之 さん

4月のイチオシ野菜は…キャベツ

キャベツを生産している松原さんに伺いました！

- ◆キャベツは、植え付けから3~6か月の間、大切に育てられて出荷されています。
- ◆千切りのキャベツを付け合わせにする時は、ドレッシングをかけずに食べると甘味を感じられるのでおすすめです。
- ◆使う時は、外側の葉っぱから順に剥いで使い、芯を残しておくと比較的長持ちします。

▼松原さんの畑では主にカット野菜に使われるキャベツが栽培されています。



▼収穫は全て手作業だそうです！



さいしょに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350