

ギョーザ

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
(NACS) 西日本支部 食活研究会

材料

- u 豚ひき肉 200g 位
- u キャベツ (外葉と芯) 適量
- u にら (あれば)
- u 調味料A 塩、胡椒、砂糖、酒、ごま油
(またはラー油) 少々
- u ギョーザの皮 (市販)

Recipe

- ①豚ひき肉を練り混ぜる。
- ②キャベツの外葉と芯をゆでたものとなら
をみじん切にしたものを①に混ぜる。
- ③②にAの調味料を入れてさらに混ぜる。
- ④皮に包んで、焼く。

POINT

キャベツの固い
部分をすべて
ゆでてみじん切り
にして混ぜる。

ロスない焼き（お好み焼き）

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
(NACS) 西日本支部 食活研究会

材料

- u キャベツの外葉
- u 生しいたけの柄
- u ブロッコリーの茎
- u 卵
- u 大和いも

Recipe

- ①ブロッコリーの茎のかたい部分はピーラーでそぎ、レンジで加熱する。
- ②大和いもはすりおろし、みじん切りの具材、卵と混ぜて、蓋をして焼く。
- ③お好みソースで仕上げる。

キャベツの外葉と芯で焼きそば

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
(NACS) 西日本支部 食活研究会

材料（約2人分）

- u 焼きそば麺 2人分
- u キャベツ外葉・芯 1~2枚位
- u たまねぎ 1/2個
- u にんじん（皮付き）少量
- u 豚バラ肉 120g位
- u 天かす（適量）
- u お好み焼き用ソース（適量）
- u トッピング：小口切りねぎ、紅しょうが、鰹節、青のり、マヨネーズ等

Recipe

- ①キャベツの外葉はせん切り（かたいので、繊維に直角に切る）、芯は薄切りにしたあと千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、キャベツの外葉と芯の千切りを炒めて取り出しておく。（電子レンジでラップをして1分位加熱してもよい）
- ③豚肉をフライパンで炒め、色が変わってきたらたまねぎ（くし切り）にんじん（千切り）①のキャベツの順で炒め合わせる。
- ④レンジで1分ほど温めてほぐした麺を入れ、軽く炒め合わせ、ソースを加え混ぜ合わせ、仕上げに天かすを入れる。
- ⑤好みのトッピングをする。

外葉キャベツの豚肉巻き

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
(NACS) 西日本支部 食活研究会

材料

- u キャベツの外葉 2枚
- u 豚肉しゃぶしゃぶ用 6枚
- u 酒 大さじ1杯



Recipe

- ①キャベツの外葉をよく洗い、千切りにする。太い葉脈は、薄切りにしてから千切りにする。
- ②葉と葉脈の部位をよく混ぜる。
豚肉を広げ、キャベツをおいて、くるくる巻く。
- ③酒大さじ1杯を全体に振りかけ、バットに並べて蒸し器で蒸す。電子レンジでもよい。(肉に火が通ればよい)
- ④ポン酢、しょうが醤油などでいただく。
好みで豆板醤、ゆず胡椒などを混ぜてもよい。

外葉キャベツの敷布団

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
(NACS) 西日本支部 食活研究会

材料

- u キャベツの外葉
- u 豚肉しゃぶしゃぶ用
- u 残り野菜
- u 酒 大さじ1杯



Recipe

- ①キャベツ外葉を、千切りにする。
太い葉脈のところも、スライスしてから千切りに。
- ②キャベツを混ぜ、好みの野菜も混ぜる。
(今回はシメジ)
- ③豚肉の薄切り(豚肩ロースしゃぶしゃぶ用)を乗せる。酒を大さじ1杯振りかける。
- ④ラップをして電子レンジ(600Wで2分程度)で加熱する。
- ⑤すだち、レモンなどをかけ、醤油やみそでいただく
- ⑥この上に、外葉の千切りキャベツを乗せると、掛布団になる。

キャベツの外葉といろいろな野菜 スープ

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
(NACS) 西日本支部 食活研究会

材料

- u キャベツ外葉、芯、セロリの葉（なるべく入れる）、だいこんやにんじんの皮や冷蔵庫にある残り野菜
- u ベーコン
- u コンソメスープ（またはスープの素）
- u 野菜ジュースかトマトジュース
- u ジャガイモ（あれば）

POINT

病人や高齢者で
あまり噛めない人にもよい。
スープだけで1品にしたい人
はこの中にウインナや
チオリソなどを茹でて
いれると主菜になる。

Recipe

- ①キャベツ外葉、芯、セロリの葉に冷蔵庫に残っている野菜（にんじん皮、たまねぎ、セロリの茎、その他）をみじん切りにし、みじん切りしにしたベーコンを炒めてから加え、コンソメスープでゆっくり煮る。
- ②よく煮えて、あら熱を取ってからミキサーでクリーム状にする。
- ③クリーム状になった野菜を鍋に戻し、水とジュースで再び煮る。沸騰しないようによく煮て、塩・胡椒で味を調える。
- ④すでにとろみがついているが、ジャガイモをすり下ろして入れるとよりとろみがつく。好みで生クリームを食べる前に載せる。セロリの葉も少々青みとして載せてもいい。

だいこんの皮とツナの炒め物

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
(NACS) 西日本支部 食活研究会

材料

u だいこん 1本分

u だいこんの皮 3分の4本分ぐらい

u ツナ缶

u 醤油 適量

Recipe

- ①輪切りにしただいこん（厚さ2～3cm おでん用ぐらい）の皮を、くるりとむく。厚めにむくほうがおいしい。
- ②皮は、縦3センチ横10センチぐらいの長方形にする、軽く塩をふって、しばらくおく。端から5ミリ幅ぐらいの短冊に切る。
- ③フライパンに油を入れて、だいこんの皮を炒める。（ごま油がおすすめ）
- ④香りがたってきたら、ツナ缶の汁気を軽く絞ったものを入れて、さらに炒める。
- ⑤一体感が出たら、仕上げに醤油を鍋肌から落とし、ジュっといわせて、混ぜる。だいこんの葉の一部を入れると、色がきれい。

だいこんの皮のきんぴら

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
(NACS) 西日本支部 食活研究会

材料

- ㊦ だいこんの皮 1本分
- ㊦ にんじん (太い千切り) 、
- ㊦ 醤油、砂糖、みりん、鷹の爪、ごま油、白ごま

POINT

メインのおでんの副菜に。
色合いはなますと同じく、
ニンジンは少なめに。

Recipe

- ①おでんやふろふきだいこんを作るときに皮をむくように、なるべく厚くむいて使う。縦3~4cm、横5ミリくらいに切る。
- ②だいこんの皮5：ニンジン1くらいの割合にして、フライパンにごま油を引いて炒める。
- ③醤油、砂糖、みりん、鷹の爪を入れ、味をつけてから、ダシか水を入れて水分が無くなる程度に少し煮る。(きんぴらを作る要領。しゃきしゃき感が残る程度)
- ④仕上げに白ごまをふる。

だいこんの葉のふりかけ

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
(NACS) 西日本支部 食活研究会

材料

- ㊦ だいこんの葉と茎 1本分
- ㊦ 醤油、砂糖、みりん、鷹の爪、ごま油 少々
- ㊦ けずり鰹節 20g~40g (好みで)

POINT

栄養価が高いだいこんの葉を
すべて使え、
ごはんのお供に最適。
茎も美味しいので全部使う。

Recipe

- ①だいこん1本分の葉と茎は、葉先の色が黄色い部分を少し除き、フライパンに水と塩少々を少し入れて、沸騰したら、蓋をして蒸すようにさっとゆでる。(後で火を入れるから生煮え程度、少しくったりすればOK)
- ②引き揚げたら、少し熱を取り、軽く絞って細かくみじん切りにする。(水分はあまりないほうが良い)
- ③先に使ったフライパンにごま油を熱し、みじん切ただいこんの葉と茎を入れ、強火でサッと炒める。
- ④醤油、みりんを加え、最後に鰹節を適当に入れさらに混ぜて、できあがり。
※ちりめんじゃこ、ごまを足しても美味しい。

ピーマン、生しいたけの柄と ちりめんじゃこの炒め物

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
(NACS) 西日本支部 食活研究会

材料（約2人分）

u ピーマン 4個

u 生しいたけの柄 3～4本位

u ちりめんじゃこ 約15g

Recipe

-
- ①ピーマンは縦に半分に切り、手でへたを外側に折るようにして取る。この時、中のわたや種もきれいに手で取り除き、縦に千切りにする。
 - ②生しいたけの柄は汚れを落として石づきを切り取り、縦に薄切りもしくは手でさく。
 - ③フライパンにごま油大さじ1を熱し①の生しいたけの柄ピーマンを入れて炒める。
 - ④ピーマンがしんなりしたら、ちりめんじゃこを入れて炒め、香りが立ったら酒大さじ1を回し入れ、醤油小さじ小2、砂糖小さじ1/2を加え、さっと炒め合わせる。
-

皮つき野菜のピクルス

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
(NACS) 西日本支部 食活研究会

材料（約5人分）

u だいこん（細めのものを選ぶ）

u にんじん

u 穀物酢 大さじ5

u 砂糖 大さじ5

u 塩 大さじ2分の1

u ローリエ、粒胡椒、鷹の爪

Recipe

①だいこん、にんじんは皮をつけたまま5ミリくらいの輪切りにする。太いだいこんの場合は半分に切る。

②調味料を合わせ、野菜を入れて1時間以上漬け込む。

POINT

皮をむいただいこん、
にんじんでも作ってみて、
食べ比べると、
皮つきのおいしさが
わかります。

白玉団子のきな粉かけ

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
(NACS) 西日本支部 食活研究会

材料

㊦ 白玉粉 100g

㊦ キャベツの芯 50g
(すりおろして35g)

㊦ 水 60g

㊦ きな粉 大1

㊦ 砂糖 大1/2



Recipe

- ①キャベツの芯をすりおろし（またはミキサーにかける）g数を計る。
- ②白玉粉にすりおろしたキャベツの芯を入れ混ぜる。
- ③耳たぶくらいの柔らかさまで水を足す。
- ④団子を作る。（おおよそ15個くらい）
- ⑤④を沸騰したお湯に入れ、浮き上げてきたら冷水にとる。
- ⑥充分冷めたら、ざるに上げ水分を取り、皿に盛る。
- ⑦きな粉と砂糖を混ぜたものを上からかける。