

ごみのん通信第5号あまりものレシピ

「おいしくヘルシーにキャベツ使いきり編」



中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

区で発行している、ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号紹介しています。

第5号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん考案の「キャベツ」の使いきりレシピを掲載。丸ごと1玉はなかなか使いきれない「キャベツ」。安売りで買って、うっかり余らせてしまった経験はありませんか？丸ごと使い切りのレシピで、「もったいない！」を防ぎましょう。

今回のレシピ キャベニア



材料（4～6人分）

- ・キャベツ 1玉
- ・玉ねぎ 1個
- ・ミートソース缶 1缶
- ・ホワイトソース缶 1缶
- ・ピザ用チーズ 適量

【ポイント】💡

ラザニアの pasta 部分をキャベツで代用します。おいしくヘルシーに食べることができます。キャベツのやわらかさは、(1)の加熱時間で調整を。

作り方

- (1) キャベツの葉を剥がして洗い、半量ずつ電子レンジで加熱する(500ワットで1分半)
- (2) キャベツの芯はみじん切りにし、薄切りにした玉ねぎと一緒にしんなりするまで炒めて、塩・こしょうを加える。
- (3) 耐熱皿に、(1)、ミートソース、(2)、(1)、ホワイトソース、(2)の順に、繰り返し少量ずつ重ねていく。
- (4) 最後に、残りのミートソースを塗り、ピザ用チーズを乗せて、200度のオーブンで15分焼いたら、完成。焼き色がつかない場合は220度で3分追加。

キャベツに含まれる栄養素など

キャベツには、胃腸の調子を整えるビタミンUや便秘予防に効果のある食物繊維が豊富に含まれています。色の濃い部分は、動脈硬化や老化防止に優れるカロテンを豊富に含んでいるので、外側の葉もなるべく捨てずに使いましょう。

上手な保存方法

丸ごとなら芯をくりぬき、水を含ませたキッチンペーパーを詰めて野菜室へ。また、軽くゆでて水気を切り冷凍すれば、1か月保存できるので無駄なく活用を。