

キャベツまるごと クッキング きんぴら

材料(1人分)

人参の皮
 キャベツの芯

しょうゆ
 塩
 酒
 ごま油
 オリーブ油

小さじ1/2
 ひとつまみ
 小さじ1
 小さじ1/2
 小さじ2

人参1本
 キャベツ
 1個に
 対して

料理に使用した人参の皮やキャベツの芯を全部使います。



作り方

1. 人参の皮を細めの千切りにする。キャベツの芯も同様に切る。
2. フライパンに油を熱し、人参の皮、キャベツの芯を入れて炒め、野菜がしんなりしてきたら、酒、砂糖、塩、しょうゆを加えて味を整える。
仕上げにごま油を入れて
3. できあがり!



機能性

人参に含まれるミネラル、食物繊維、β-カロテンなどの働きによって、アレルギー(花粉症)の予防に効果があると言われています。



名古屋市上下水道局

名古屋文理大学短期大学部

名古屋文理栄養士専門学校