

包丁いらずの簡単主役！ 千切りキャベツとシーフードミックスの お好み焼き



1人分 75g

調理時間：約 15 分



【材料】(2人分)

シーフードミックス・・・100g

薄力粉・・・100g

和風顆粒だし・・・小さじ 1

水・・・100ml

卵・・・1 個

揚げ玉・・・大さじ 2

千切りキャベツ・・・1 袋

ソース、マヨネーズ、鰹節、青のり・・・お好み



【作り方】

①ボウルに薄力粉、和風顆粒だし、水を入れて混ぜる。卵、揚げ玉、キャベツ、シーフードミックスを加えて空気を含ませるようにして混ぜる。

②フライパンにサラダ油を入れて熱し、生地を入れて広げ、中火で焼き色がつくまで焼く。

裏に返し、生地に火が通るまで4～5分焼く。

③器に盛り、ソース・鰹節・青のり・マヨネーズを乗せ完成

1日に必要な野菜の量 350g以上



岐阜県民の1日の野菜摂取量は
約 70g(片手 1 杯分)不足している
←このくらい！



野菜は炒めたり、茹でたり、
火を通すとかさが減って普段
の食事に取り入れやすいよ！



#ぎふ valor 株式会社 パーホールディングス × 岐阜市立 女子短期大学 × 岐阜市 野菜アップでヘルスアップ

～カット野菜～



岐女短生考案レシピ



- ① 3分で簡単！温玉豚キャベツ丼
- ② あと1品にぴったり！調味料2つコールスローサラダ
- ③ 給食の味を家庭で再現！コールスローサラダ
- ④ 包丁いらずの簡単主役！千切りキャベツとシーフードミックスのお好み焼き

3分で簡単！

温玉豚キャベツ丼



1人分 75g



調理時間：約3分

【材料】(2人分)

豚こま肉・・・200g
千切りキャベツ・・・1袋
温泉卵・・・1個 (あれば)
ごはん・・・どんぶり1杯分
お好きなたれ・・・好きな量
↑おすすめは焼肉のたれ！



【作り方】

- ①フライパンに油をひき豚こま肉を入れ、火が通るまで炒める
- ②肉に火が通ったら千切りキャベツを加え、さっと炒める
- ③焼肉のタレ (めんつゆや好きなたれ) を好きな量を回しかけ軽く炒める
- ④ご飯の上に③をのせ温泉卵をのせて完成

**あと1品にぴったり！
調味料2つ**

コールスローサラダ



1人分 75g



調理時間：約5分

【材料】(2人分)

千切りキャベツ・・・1袋
お酢・・・大さじ2
マヨネーズ・・・大さじ3
コーン、ハム・・・お好みの量



【作り方】

- ①千切りキャベツの袋に調味料を加え、袋をもみ混ぜる
- ②袋の端を切り、しっかり水気を絞る
- ③お好みでコーンやハムを入れ混ぜる

給食の味を家庭で再現！

コールスローサラダ



1人分 75g



調理時間：約15分

【材料】(2人分)

千切りキャベツ・・・1袋
お酢・・・大さじ1
マヨネーズ・・・大さじ3
砂糖・・・小さじ2
塩・・・小さじ1/2
コーン、ハム お好みの量



【作り方】

- ①塩を千切りキャベツの袋に入れ、もみこむ (5～10分放置)
- ②袋の空け口からキャベツの水気を絞る
- ③袋に調味料・コーンやハムを入れて混ぜるように