

キャベツはこんな野菜

神鍋高原の土壌は火山灰に由来する黒ボク土が多く、水はけがよく、キャベツ栽培に適している。

☆栄養や効能☆ビタミンC、ビタミンUが多く、ビタミンUは胃腸障害に効く。緑の濃い外葉にはカロテンも含む。付け合わせやサラダ、炒めもの、煮物など幅広く料理に使える。



キャベツ

豊岡市マスコット“玄さん”

いつもの食卓に

プラス一皿野菜



おいしく食べるポイント

- ・春キャベツは巻きがゆるやかで葉がやわらかいが、適度に歯ごたえがある。味もよいので生食に最適。
- ・冬キャベツは、ずしりと重く、葉の巻きがしっかりつまり、均一なものを選ぶ。甘みと独特の風味がある。火を通すと甘みが増す。

野菜

60g

キャベツバーグ



エネルギー 273 kcal 塩分 1.0g

材料（2人分）

豚ひき肉・鶏ひき肉	各 80 g
キャベツ	80 g
玉ねぎ	40 g
パン粉	大さじ 4
牛乳	大さじ 1
卵	1/2 個
塩、こしょう	少々
油	小さじ 1
ケチャップ	大さじ 1 強
ウスターソース・バター	各 小さじ 1

作り方

- ① キャベツはみじん切りにして、塩（分量外）をふり、絞る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、2～3分電子レンジにかける。
- ③ ボウルにひき肉、①②、パン粉、牛乳、卵を合わせ、塩、こしょうをしてよく混合させ、小判型にする。
- ④ ③をフライパン又はオーブンで焼く。
- ⑤ ケチャップ、ソースを火にかけ、バターを加えてソースを作り、④にかける。

キャベツの胡麻ネーズ和え

野菜

85g



エネルギー 114 kcal 塩分 0.6g

材料（2人分）

キャベツ	100 g
にんじん	10 g
ロースハム	1 枚
きゅうり	1/2 本
コーン	16 g（大さじ 1 強）
A	すりごま（白） 大さじ 1
	マヨネーズ 大さじ 1 強
	しょうゆ 小さじ 1/2
	酢 小さじ 1

作り方

- ① キャベツ、にんじんはそれぞれ短冊に切り、さっとゆでる。
- ② きゅうりは縦半分に切って斜めにうすく切り、塩少々（分量外）でもみ、水気を絞る。
- ③ ロースハムは短冊に切る。
- ④ Aを混ぜ合わせ、①②③とコーンを混ぜる。

玉ねぎはこんな野菜

『玉ねぎ』は、りん茎が肥大して球状になったところを食べる。肉や魚の臭みを消して旨みを引き出す、代表的な香味野菜。兵庫県は淡路島の玉ねぎが全国3位の出荷量を占める。
☆栄養や効能☆辛み成分の硫化アリルは血栓を予防し動脈硬化やがんの予防効果が期待できる。



豊岡市マスコット“玄さん”



おいしく食べるポイント

- ・頭部が丸く、ふっくらし、表皮につやがあり、よく乾いたものを選ぶ。ネットに入れ、風通しの良い場所で保存する。
- ・春に出回る新玉ねぎは辛みが少なく、甘みが多いので、サラダなどの生食がおすすめ。

野菜

130g

玉ねぎの落とし焼き



エネルギー 156 kcal 塩分 0.9 g

材料（2人分）

玉ねぎ	1 個	
ちくわ	1/2 本	
ねぎ	適量	
A	小麦粉	大さじ 1
	卵	1 個
	塩	少々
	油	少々

作り方

- ① 玉ねぎはうすく切り、ちくわは縦半分に切ってうすく切る。
 - ② ねぎは小口切りにする。
 - ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①②③を加えて混ぜる。
 - ④ フライパンに油を敷き、焼く。
- ＊ポリ袋に油以外の材料を入れて混ぜると手軽で簡単！

野菜

35g

玉ねぎのおかか和え



エネルギー 18 kcal 塩分 0.5 g

材料（2人分）

玉ねぎ	1/3 個
削り節	3 g
しょうゆ	小さじ 1
酢	小さじ 1/2

作り方

- ① 玉ねぎをうすく切り、5分ほど水にさらす。（新玉ねぎはさらさなくてもよい）
- ② 器に盛り、削り節をのせ、しょうゆと酢を混ぜてかける。

＊ごま油や、オリーブ油をかけてると味の変化が楽しめる。

じゃがいもはこんな野菜

『じゃがいも』は、安定して収穫でき、貯蔵性が高い。
主菜、副菜、付け合わせなど広く使われ、ふかす、茹でる、煮る、焼く、揚げるなど幅広い調理方法がある。
☆栄養や効能☆デンプンが主成分だが、カリウム、食物繊維、ビタミンCが豊富。特にビタミンCは熱による損失が少なく、効率よく摂取できる。



じゃがいも

豊岡市マスコット“玄さん”

いつもの食卓に

プラス一皿野菜



おいしく食べるポイント

- ・ずしりと重く、皮に傷やしわの無いもの、緑色になっていないもの、芽が出ていないものを選ぶ。日光の差さない、風通しのいいところで保存する。
- ・『男爵』はホクホクした食感で、ポテトサラダ、マッシュポテトなどに適する。『メークイーン』はしっとりした食感で、カレーやシチューなどの煮込み料理に適する。

じゃがマヨおかか



エネルギー 118 kcal 塩分 0.6 g

材料（2人分）

じゃがいも	中 1 個
マヨネーズ	大さじ 1
削り節	4 g
しょうゆ	小さじ 1/2

作り方

- ① じゃがいもは一口大に切り、ゆでて粉ふきいもにする。
- ② マヨネーズ、削り節、しょうゆを混ぜる。
- ③ ②に①を加え、和える。

* マヨネーズや削り節の風味と旨みでうす味でもおいしく食べることができる。

じゃがいものソテー

野菜

20g



エネルギー 74 kcal 塩分 0.5 g

材料（2人分）

じゃがいも	中 1 個
にんじん	30 g
しめじ	10 g
バター	10 g
しょうゆ	適量
粗びきこしょう	少々

作り方

- ① じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。
- ② にんじんはせん切り、しめじはほぐす。
- ③ フライパンにバターを熱し、じゃがいも、にんじんを炒める。
- ④ しめじを加え、しょうゆ、粗びきこしょうを加えて味を調える。

* バターをごま油にするときんぴら風にアレンジできる。
* バターの風味、粗びきこしょうの香りでうす味でもおいしく食べることができる。