

きゃべつのピクルス

材料（1人分）

きゃべつ	2枚（100g）
酢	大さじ2（30g）
砂糖	大さじ2（18g）
塩	小さじ1/2（1g）

※きゅうりやにんじんでも美味しいよ

作り方

- ①きゃべつは手で一口大にちぎる
- ②酢、砂糖、塩をビニール袋に入れ混ぜる
- ③②に①を入れ約30分漬けておく

※とうがらしを入れて大人の味に

栄養価 エネルギー 100kcal 食塩相当量 1.0g

「レシピコンテスト入賞作品」をアレンジ



調理時間 5分+漬け時間（30分）

ゆできゃべつ

材料（1人分）

きゃべつ	2枚（100g）
塩こんぶ	5g
白ごま	小さじ1/3（0.9g）

作り方

- ①きゃべつは手で一口大にちぎる
- ②電子レンジ（500W）で3分加熱し、少し冷めてからギュッとしぼり水気をきる。
- ③①に塩昆布を入れ混ぜ、ごまをちらす

栄養価 エネルギー 34kcal 食塩相当量 0.9g

調理時間 約5分

「レシピコンテスト入賞作品」をアレンジ



きゃべつ蒸し

材料（2人分）

きゃべつ	1枚（20g）
ベーコン	1/2カップ
水	1個

固形コンソメ

作り方

- ①きゃべつは大きめのざく切り、ベーコンは食べやすく切る
- ②なべにきゃべつとベーコン、水、コンソメを入れ、ふたをして弱火で加熱し、好みの固さに煮る

栄養価 エネルギー 116kcal 食塩相当量 1.6g

調理時間 約10分

大阪市作成「ふたてまレシピ」より



※栄養価は一人分