

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ワンパンキャベツア キャベツのピザ風仕立て 我が家のスピードおかず キャベツ大量レシピ

考案者 間坂あや子



材料(2人分)

- キャベツ 中玉1/2個
- 米粉 大さじ3
- ニンニク ひとかけ
- オリーブオイル 大さじ2
- トマト 中玉1個
- 生パセリ 5～10g
- ピザソース 100g
- 釜揚げしらす 50g
- 溶けるチーズ 100g

作り方

- ① ニンニクはみじん切り、キャベツは長さ3cm程の千切り、トマトは4cm程の角切り、パセリはみじん切りにする。
- ② キャベツの千切りを大きめのボウルに入れ、米粉をまぶし混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにニンニク、オリーブオイルを入れ弱火で香りが出るまで加熱し火を止める。
- ④ ③のフライパンに②のキャベツ、①のトマト、ピザソース、しらす、チーズ、パセリの順に重ね入れる。
- ⑤ ④のフライパンに蓋をし、弱火で10～15分程蒸し焼きにする。鍋底を焦がさない様に気を付けて時々様子を見る。
- ⑥ チーズが溶けたら完成。フライパンごと食卓に熱々を召し上がれ！！

POINT

鍋底を焦がさない様にする。シラスの代替、ツナやトウモロコシを加えても美味しく召し上がれる。
季節問わず身近なキャベツを沢山頂くレシピ・食物繊維、タンパク質、カルシウムと一緒に摂取出来るお子様から大人まで楽しめるおかずレシピに仕立てました。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>