



10分以内  
¥100円以内  
レンジだけでOK

やさしい  
**100**グラム  
レシピ No. 18

コンソメキャベツの  
ホットと野菜

材料 (1人分)

- キャベツ ..... 小2枚
- ベーコン ..... 1枚
- コンソメ (粉末) ..... 小さじ 1/2
- 黒こしょう (お好みで) ..... 少々

作り方

- 1) キャベツはざく切りに、ベーコンは3cm幅に切る。
- 2) 耐熱皿にキャベツを入れ、その上にベーコンを並べ、コンソメを振りかける。
- 3) ラップをし、電子レンジ (600W) で約1分30秒加熱する。
- 4) お好みで黒こしょうを振りかける。

※ レシピの POINT  
ベーコンの旨みで  
おいしさ UP!  
朝ごはんにもおすすめ。

※ 1人分の栄養価等 (区試算)

🔥 カロリー	104 キロカロリー
🧂 塩分	1.0 グラム
🕒 野菜量	140 グラム
🕒 調理時間	5分
🛒 材料費	57円

足立区は、あだちベジタベライフ～きうだ、野菜を食べよう～を推進しています



食材豆知識 **キャベツ**

旬 冬 春  
12月～6月

春キャベツと冬キャベツの違いは?

1年を通して店頭に並んでいる**キャベツ**ですが、季節により特徴があります。葉の巻きがゆるく、葉質のやわらかいものが春キャベツと呼ばれ、サラダなど生食向きです。一方、冬キャベツは葉がしっかりと巻かれ、煮くずれしにくいいため煮込み料理に向いています。



あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう

野菜から食べよう! (ベジ・ファースト)

ベジ・ファースト効果

**糖尿病予防**  
食後の血糖値の急上昇を抑える

**肥満予防**  
よく噛んで満足感が得られる

プラス **+100g** 食べよう!  
足立区民は約 100g 足りません。



100gは...  
きゅうりなら 1本  
トマトなら 1/2個  
もやしなら 1/2袋  
など

野菜のレシピはほかにもたくさん!  
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課  
電話：03-3880-5433 FAX：03-3880-5602