

# キャベツ

## ～白ワイン煮～

下野市の採れたて  
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

キャベツ	.....	250g
玉ねぎ	.....	1/2個
にんにく	.....	1/2かけ
オリーブ油	.....	小さじ1
白ワイン	.....	大さじ2
砂糖	.....	小さじ1
水	.....	1/4カップ
塩	.....	少々

- ① キャベツは食べやすい大きさにざく切りにし、玉ねぎは薄切り、にんにくは包丁の腹でつぶす。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにくを入れ弱火にかける。香りがたったら玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ ②にキャベツと調味料を加えて弱火で15分ほど煮て、器に盛り完成。



キャベツには、ビタミンCが豊富で、胃腸の働きを助けるといわれるビタミンUも含まれています。保管は新聞紙などで包み、冷暗所で保存すると良いでしょう。



1人分  
エネルギー 83kcal  
塩分 0.6g

# ほうれん草

## ～ナムル～

下野市の採れたて  
野菜レシピ



### ☆材料(2人前)☆

ほうれん草..... 150g

ニンニク..... 1/4かけ

すり白ごま..... 小さじ1

ごま油..... 小さじ2

しょうゆ..... 小さじ1

野菜料理(漬物以外)を  
1日5皿目指して  
摂りましょう!

Go!Go!5皿!

- ① ほうれん草は根元を切って洗い、長さ4cm位に切り、ニンニクはすりおろす。
- ② 沸騰したお湯に入れ、再び沸騰してから30秒ほど茹でて水にさらす。冷めたらザルにあげて良く絞る。
- ③ ボウルに調味料とほぐしたほうれん草を入れ、良く味をなじませたら完成。



ほうれん草には、カロテン・ビタミンC・鉄分  
カルシウムなどが多く含まれています。

食物繊維もやわらかく、食べやすいですが、えぐみ成分が含まれているので、下茹でしてから調理しましょう。

1人分  
エネルギー 66kcal  
塩分 0.4g