



美味しい

津ぶっこレシピ

in 久居農林高校



生活デザイン科食生活コース

津ぶっこ13品目のひとつ、キャベツを使って、子どもたちの食生活にぴったりのレシピを考えました。

メイン食材
キャベツ



「津ぶっこ」ってなに？

津市の農林水産物の中から、特に「津らしさ」が感じられる13品を選んで作られた特産品ブランドです。ぜひ、食べて、使って。その魅力を堪能してください。

〈津ぶっこ13品〉

茶／こんにゃく／原木しいたけ／杉／たけのこ／自然薯／ずいき／いちご／梨／キャベツ／花しょうぶ／あさり／小女子

津の恵みPRキャラクター

つ乃めぐみ

津の農林水産物の魅力を伝えるため、全国を行動する「股旅アイドル」。

津市 津市農林水産物利用促進協議会

ヘルシー☆ビビンバチャーハン



| 1人分 | | | | | | |
|---------------|------------|---------|-------------|------------|-------------|-----------|
| エネルギー kcal | タンパク質 g | 脂質 g | ナトリウム mg | カリウム mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
| 372 | 14.6 | 10.7 | 1353 | 541 | 26 | 3.7 |

材料 (4人分)

| | |
|---------|------|
| 精白米 | 200g |
| こんにゃく | 60g |
| キャベツ | 80g |
| ほうれん草 | 60g |
| 人参 | 80g |
| もやし | 80g |
| 合いびき肉 | 100g |
| 卵 | 120g |
| ごま油 | 12g |
| キャベツ | 100g |
| 韓国のり | 4g |
| ごま油 | 4g |
| 塩 | 2g |
| タレ | |
| しょうゆ | 36g |
| 砂糖 | 28g |
| コチュジャン | 32g |
| おろしにんにく | 8g |
| すりごま | 4g |

作り方

- 1 こんにゃくを下ゆでする。キャベツをみじん切りにする。ほうれん草は色よくゆでて、食べやすい大きさに切る。
- 2 人参をもやしと同じくらいの大きさに切っておく。
- 3 調味料をすべて合わせ、ビビンバのタレを作る。
- 4 フライパンにごま油をひき、卵をいり卵にする。卵をとりだし、ひき肉とご飯を炒め、火が通ってきたら野菜といり卵を入れ、チャーハンを作る。
- 5 キャベツを千切りにし、のり、ごま油、塩で味付けする。
- 6 できたチャーハンの上に、味付けしたキャベツをのせる。

味付けにコチュジャンを使っていますが、辛すぎず食べやすい味付けです！

Point



サケとキャベツの 伊勢茶クリームパスタ



| 1人分 | | | | | | |
|---------------|------------|---------|-------------|------------|-------------|-----------|
| エネルギー kcal | タンパク質 g | 脂質 g | ナトリウム mg | カリウム mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
| 477 | 22.9 | 19.0 | 155 | 687 | 19 | 3.6 |

材料 (4人分)

| | |
|---------|------|
| くずきり | 200g |
| オリーブ油 | 40g |
| 鮭 | 400g |
| 豆乳 | 300g |
| 牛乳 | 200g |
| キャベツ | 100g |
| 伊勢茶(粉末) | 20g |
| 塩 | 0.8g |
| こしょう | 0.4g |

作り方

- 1 熱湯に塩を少々入れくずきりをかためにゆでる。
- 2 鮭をオリーブ油でじっくり炒める。炒めたらほぐす。
- 3 豆乳と牛乳を混ぜ合わせ2に入れて、ひと煮たちさせたら塩、こしょうをし火を止める。
- 4 3に茶を入れる。
- 5 くずきりを入れ和える。

キャベツはビタミンCと食物繊維が豊富。
伊勢茶はカテキン、ポリフェノールたっぷり、病気の予防に最適です。

Point



野菜たっぷり豆乳グラタン



1人分

| エネルギー kcal | タンパク質 g | 脂質 g | ナトリウム mg | カリウム mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|---------------|------------|---------|-------------|------------|-------------|-----------|
| 427 | 21.3 | 24.9 | 747 | 813 | 39 | 4.5 |

材料 (5人分)

| | |
|---------|------|
| キャベツ | 150g |
| マカロニ | 50g |
| 玉ねぎ | 100g |
| 筍 | 150g |
| 人参 | 100g |
| しめじ | 25g |
| 原木しいたけ | 35g |
| 鶏肉(むね) | 250g |
| ブロッコリー | 50g |
| 塩 | 5g |
| 小麦粉 | 50g |
| バター | 60g |
| 塩 | 1.2g |
| コショウ | 2.5g |
| だし汁 | 250g |
| 豆乳 | 600g |
| キャベツ | 100g |
| サラダ油 | 5g |
| とろけるチーズ | 35g |
| 粉チーズ | 10g |
| パン粉 | 5g |
| パセリ | 5g |

作り方

- 1 マカロニは、塩を入れた熱湯で茹でておく。パセリは刻んでさらしパセリを作る。
- 2 玉ねぎとキャベツは千切り、筍と人参は小さめのさいの目切り、鶏肉は一口大に切る。しめじは石づきを切って洗っておく。
- 3 玉ねぎ、人参、しめじ、鶏肉、筍、キャベツ、マカロニの順にバターでいため、塩コショウで味付けをする。
- 4 ホワイトソースを作る。鍋にバターを溶かし、焦がさないように小麦粉を炒める。だし汁を入れてとろみが付くまで煮る。豆乳を加えて伸ばし、塩コショウで味付けする。
- 5 4の2/3に3を加えて混ぜ味を塩コショウで整える。
- 6 アルミカップにサラダ油を付けたキャベツを敷き詰め、5を入れ、チーズをのせる。その上からパン粉、粉チーズをふりかける。
- 7 180℃のオーブンで15～20分焼く。
- 8 焼きあがったら、さらしパセリをふりかける。

野菜やきのこたっぷりの
ヘルシーグラタン。
少量でも満足です。

Point



キャベツとしいたけの オーブン焼き



1人分

| エネルギー kcal | タンパク質 g | 脂質 g | ナトリウム mg | カリウム mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|---------------|------------|---------|-------------|------------|-------------|-----------|
| 281 | 11.7 | 17.3 | 297 | 372 | 24 | 2.4 |

材料 (4人分)

| | |
|---------|------|
| 玉ねぎ | 48g |
| しいたけ | 20g |
| キャベツ | 200g |
| ひき肉 | 160g |
| パン粉 | 10g |
| 卵 | 60g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| かつおだし | 100g |
| トマト水煮 | 100g |
| スパゲティ | 60g |
| キャベツ | 100g |
| しいたけ | 20g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| スライスチーズ | 40g |

作り方

- 1 玉ねぎとしいたけとキャベツをみじん切りにし、ひき肉を入れて混ぜる。パン粉と卵、塩、こしょうを入れさらに混ぜる。
- 2 1を丸める。
- 3 かつおだしとトマト水煮を合わせたところに2とスパゲティを入れる。キャベツをざく切りにし、しいたけ薄切りも入れ煮る。
- 4 ある程度火がはいったら、塩、こしょうで味を整え、アルミカップに3を入れ、チーズをのせ180度で5分焼く。

調理の基本は
混ぜるだけ。
簡単なのに、
ボリューム満点。



Point

減塩！伊勢茶肉入りスープ



| 1人分 | | | | | | |
|---------------|------------|---------|-------------|------------|-------------|-----------|
| エネルギー kcal | タンパク質 g | 脂質 g | ナトリウム mg | カリウム mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
| 139 | 8.2 | 3.0 | 860 | 601 | 29 | 3.7 |

材料 (4人分)

| | |
|---------|-------|
| 鶏ひき肉 | 72g |
| 梅干し | 28g |
| キャベツ | 200g |
| おろししょうが | 20g |
| 長ネギ | 100g |
| にんじん | 80g |
| もやし | 80g |
| スパゲッティ | 60g |
| だし汁 | 1360g |
| 伊勢茶 | 4g |
| 塩 | 1.2g |

作り方

- 1 にんじんを星型に切り抜き、ゆでておく。スパゲッティもゆでる。
- 2 キャベツをみじん切りにする。梅干しをペースト状にする。しょうがをすりおろす。
- 3 こんぶとかつお節で、だし汁を作る。
- 4 ひき肉に2と長ネギと塩こしょうを入れて混ぜる。
- 5 4を3に入れて、さらに1ともやしを入れる。

しょうがが入った
カラダのあたたまる
スープです。

Point



NEW 津ぎょうざ ~津づくしあんかけ~



| 1人分 | | | | | | |
|---------------|------------|---------|-------------|------------|-------------|-----------|
| エネルギー kcal | タンパク質 g | 脂質 g | ナトリウム mg | カリウム mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
| 345 | 8.1 | 9.0 | 260 | 279 | 22 | 2.4 |

材料 (4人分)

餃子

| | |
|--------|------|
| キャベツ | 160g |
| しいたけ | 12g |
| にら | 4g |
| ニンニク | 2g |
| しょうが | 8g |
| 豚ひき肉 | 80g |
| ごま油 | 少々 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 餃子の皮 | 4枚 |

あんかけ

| | |
|--------|-------|
| 人参 | 20g |
| たけのこ | 20g |
| ピーマン | 20g |
| 玉ねぎ | 20g |
| 和風だし | 200cc |
| 酒 | 15g |
| みりん | 15g |
| 醤油 | 16g |
| 砂糖 | 8g |
| 片栗粉 | 適量 |
| 水 | 適量 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 揚げ油 | 適量 |

作り方

- 1 キャベツ、しいたけ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。にらは2cm長さに切る。
- 2 豚ひき肉をボールに入れ白っぽくなるまでねり、ごま油と塩・こしょうで味付けする。そこに刻んだ野菜を入れ混ぜる。
- 3 餃子の皮の真ん中に具をのせ、皮のふちに水を薄く塗り、3方向から包む。
- 4 180℃の揚げ油できつね色になるまで上げる。
- 5 人参、玉ねぎ、たけのこを形をそろえて切る。ピーマンはほかの野菜より少し細めに切る。人参とピーマンは下ゆでする。
- 6 だし汁と酒、みりん、しょうゆ、砂糖を鍋に入れ火にかける。ふつふつしてきたら切った野菜を入れる。
- 7 野菜に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 8 4で揚げた餃子を皿に盛りその上にあんをかける。



餃子の中にも、
あんかけにも
野菜たっぷり！
野菜が苦手な子ども
たちにもおすすめ。

Point

キャベたまクラムチャウダー



1人分

| エネルギー kcal | タンパク質 g | 脂質 g | ナトリウム mg | カリウム mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|---------------|------------|---------|-------------|------------|-------------|-----------|
| 205 | 8.0 | 7.4 | 217 | 691 | 29 | 3.0 |

材料 (4人分)

| | |
|-------|------|
| あさり | 40g |
| 白ワイン | 40g |
| キャベツ | 40g |
| 筍 | 80g |
| 人参 | 80g |
| 玉ねぎ | 120g |
| じゃがいも | 200g |
| 豆乳 | 400g |
| 白みそ | 12g |
| バター | 20g |
| 薄力粉 | 12g |
| 牛乳 | 100g |
| 白玉粉 | 20g |
| キャベツ | 20g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- 1 あさりと白ワインをなべに入れ、ふたをして加熱する。あさりが開いたら、みをはずしておく。
- 2 キャベツ、筍、人参、玉ねぎ、じゃがいもを1cm角に切る。
- 3 鍋にオリーブオイルを入れ、2を炒める。
- 4 3に豆乳とあさりのだし汁を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 5 4にバターと白みそを加える。
- 6 ホワイトソースを作って鍋に入れとろみがつくまで煮る。
- 7 白玉粉にみじん切りのキャベツを混ぜる。水を少しずつ加えて練ったものを丸めて、沸騰した湯でゆでる。
- 8 ゆであがった白玉とあさりのみを鍋に入れ、塩、こしょうで味を整える。

キャベツの緑が綺麗なスープ。
つるんとした白玉ののどごしも楽しい!

Point

