

★ご飯

材料	分量 (6人分)	作り方
米	3合	① お米は洗い 1.2 割増しの水で 30 分位給水して炊く。

★キャベツしゅうまい

材料	分量 (6人分)	作り方	
キャベツ (葉と芯)	240 g	① キャベツ 8 cm四方を 12 枚切り取る。 ② キャベツの芯はみじん切り、葉は長さ 4 cm×幅 3mmの細切りにする。 ③ にんじんは皮ごとすりおろす。 ④ ねぎはみじん切りにする。 ⑤ ボウルに鶏ひき肉、②の芯、④、擦り下したしょうがとAを加えて粘りが出るまで混ぜる。 ⑥ ⑤を 12 等分に丸める。 ⑦ ②の葉の細切りに片栗粉をまぶし、⑥のまわりにつける。 ⑧ ①の上に⑦を乗せ③のおろしたにんじんを中央にのせて、蒸気のあがった蒸し器で約 6 分蒸す。練りがらしを添える。 エコポイント キャベツの芯は、刻んで具にまぜます。 にんじんは皮ごとすりおろします。	
ねぎ	60 g		
鶏ひき肉	240 g		
しょうが	小さじ 3		
にんじん	60 g		
片栗粉	大さじ 2		
練りがらし	少々		
A	しょうゆ		大さじ 2
	酒		小さじ 3
	ごま油		小さじ 3
	砂糖	小さじ 2	

★キャベツのカレースープ煮

材料	分量(6人分)	作り方	
キャベツ (葉と芯)	300 g	① キャベツの葉は一口大に切り、芯は薄切りにする。じゃがいも、にんじんは一口大の乱切り、たまねぎは薄切りにする ② ウインナーは長さを半分に切る。 ③ 鍋にAと①、②を入れ、煮立ったら中火にし、野菜がやわらかくなるまで 5~6 分煮る。塩・こしょうで味をととのえる。 エコポイント たまねぎの皮もスープに入れ後、取り出します。	
じゃがいも	240 g		
にんじん	120 g		
たまねぎ	150 g		
ウインナー	12 本		
塩	少々		
こしょう	少々		
A	固形コンソメ		3 個
	カレー粉		小さじ 1.1/2
	水		6C

★キャベツ即席漬け

材料	分量(6人分)	作り方
キャベツ	300 g	① キャベツは 2~3 cmの角切り、きゅうりは 3mm薄切り、にんじんは 3 cm幅の細切り、だし昆布は千切りにする。 ② ビニール袋に①を入れ塩をふり、よく混ぜる。 ③ ビニール袋の空気を抜いて封をし、冷蔵庫で 2~4 時間漬け込む。 (一晩漬けるとより美味しい) ④ 野菜から水気が出て、しんなりしたら出来上がり。 エコポイント キャベツの芯はカレースープに入れましょう。
きゅうり	90 g	
にんじん	30 g	
出し昆布	15 cm	
塩	小さじ 1.1/2	