

# 時短♡ 電子レンジで! お手軽野菜レシピ

今よりプラス1皿野菜料理  
を食べよう!!



## カブのマスタード和え

(1人分 エネルギー 22kcal 塩分 0.5g)

《材料》 2人分

カブ	中1個 (100g)
カブの葉	3~4本 (40g)
かつお節	1つまみ (2g)
A 粒マスタード	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1



《作り方》

- ① カブは、厚さ2~3mmのいちよう切りにする。電子レンジ (500W) 1分程度加熱する。カブの葉は10センチ長さ程度に切って洗い、水気が残ったまま電子レンジ (500W) で30秒~1分程度加熱し水にとる。水気を切ってみじん切りにする。
- ② ①とかつお節を、あらかじめよく混ぜておいたAで和える。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

★カブの葉を使ったメニューは裏面にも記載しています★

\* レシピは川越市の  
ホームページでも  
ご覧いただけます。



# 食品ロスを防ぐために私たちができること

日本では、食べ残しや期限切れ食品、売れ残った食品、いわゆる「食品ロス」が大量に発生しています。その量は年間632万トン！

- ①買い過ぎない ②使いきる ③食べきる  
適正量を作り無駄なく食べましょう

## 残さず使い切ろう♡～カブの葉～ ♪カブの葉ごはん♪

《材料》 2人分

白飯 茶碗2杯 (300g)  
カブ葉 40g  
ちりめんじゃこ 大さじ1 (5g)  
いりごま 小さじ1/2

《作り方》

①カブの葉は電子レンジ (500W) 30秒～1分程度加熱し水にとる。水けをよく切ってみじん切りにする。(またはさっとゆでて水にとる。みじん切りにして、よく水けを切る。)

②白飯に、①、ちりめんじゃこ、いりごまを混ぜる。

(1人分 エネルギー 266kcal 塩分 0.2g)



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動ロゴマーク ろすのん

(問い合わせ) 川越市健康づくり支援課  
健康づくり支援担当  
TEL : 049-229-4121  
FAX : 049-225-1291