

～キャベツ 1/2 個以上を一気に使いきり！～

## 野菜の作りおきレシピ集“大量消費シリーズ”第4弾 『大量消費シリーズ④ キャベツ、大量消費！』

作りおきのアイデアレシピを多数提案してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、大物野菜や旬の野菜を一度に使いきるレシピ集「大量消費シリーズ」の第4弾となる『キャベツ、大量消費！』を5月16日(木)に刊行しました。消費に苦戦する「キャベツ」の作りおきできる60レシピを掲載しています。



シリーズ④『キャベツ、大量消費！』

①『なす』

②『トマト、きゅうり、ピーマン』

③『大根、白菜』

**大物野菜「キャベツ」を一度に消費するコツとワザをたっぷり収録！**

キャベツを主役にするなら、2人分のレシピで1/4個くらいが一般的ですが、今号では、1/2個以上、多いものはまるごと1個を使いきります。ポリ袋を使ってあえる「袋サラダ」、ヘルシーなボリュームおかず、生ならではのシャキシャキ食感を味わえるコールスロー&浅漬けなど、上手にカサを減らし、使いきれぬキャベツレシピを厳選して紹介します。

**【Column】やせる常備菜として一躍話題の「乳酸菌キャベツ」も紹介！**

乳酸菌キャベツは、せん切りキャベツに調味料をもみ込み、15℃前後の室温で発酵させる、いわばザワークラウト。酸っぱすぎずに食べやすく、善玉菌を増やすので、快腸効果も期待大。アントシアニンを多く含み、ビタミンCやカリウムなども豊富な紫キャベツで作るのもおすすめです。



＜乳酸菌キャベツのアレンジメニュー＞写真右より、焼くことでキャベツの酸味とうまみが引き立つ「チーズ焼き」、食物繊維の多いライ麦パンと相性◎の「オープンサンド」

～シリーズ編集担当者おすすめレシピはコレ！～

<袋サラダ>

<ボリュームおかず>



**「キャベツとツナのみもザサラダ」**

ゆで卵をみもザのように散らした華やかなサラダ。大きめのポリ袋に、キャベツやツナ、黒オリーブ、ドレッシングなどを入れ、シャカシャカ混ぜます。

**「キャベツと豚のひと口照り焼き」**

肉料理の気分で、巻かれたキャベツをどっさり食べられるのが魅力。キャベツ1/2個で、16個の照り焼きが作れます。

おすすめコメント：「サラダのシャキシャキ感、マリネのしっとり感、両方を味わえ、味のしみ方が新鮮。キャベツ 1/2 個を使いきれ、3～4 日保存できます。時間が経ってもオイルのコーティング作用で味がぼんやりしません」

おすすめコメント：「ゆでてかさ減らしたキャベツをこくのある豚肉でたっぷり巻いた肉おかず。しっかり味だけどなかはあっさり。しつこくなく、知らず知らずのうちに野菜をたっぷりとれるのもうれしいポイント」

<あったか煮込み>

<浅漬け>



**「〈ノンロール〉キャベツ」**

「ロールキャベツ」の“包まない”タイプ。葉の間にたねをはさんで煮るだけ。トマトジュースがしみた、あっさりめの味わい。

**「明太子とにらのキャベツキムチ風」**

明太子のうまみ、にんにくの香りにやみつきに！韓国唐辛子を使い、マイルドな辛みをつけて。袋サラダ同様、ポリ袋を使います。

おすすめコメント：「下ゆでもロールもしない、でも食べたならロールキャベツ！ まるごと1個を楽々使いきれます。とってもカンタンなのに、おしゃれな仕上がりのもの◎」

おすすめコメント：「ポリ袋にキャベツと漬け汁を入れて振り、重しをしておくだけで、下づけなしでもしっかり味が入ります。白いご飯にはもちろん、お酒のおつまみにもぴったり！」

『オレンジページ 大量消費シリーズ④キャベツ、大量消費！』

<https://www.orangepage.net/books/1321>

2019年5月16日(木)発売 463円(税別) A4変型判、中綴じ、総ページ68ページ

こちらも好評発売中！

①『なす、大量消費！』

<https://www.orangepage.net/books/1242>

②『トマト、きゅうり、ピーマン、大量消費！』

<https://www.orangepage.net/books/1243>

③『大根、白菜、大量消費！』

<https://www.orangepage.net/books/1294>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 千葉、遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434