



野菜の栄養価を生かす  
お手軽メニューを紹介!

## カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰  
川淵 智子

大豆製品との組み合わせで生活習慣病を予防



# キャベツと厚揚げの 味噌いため丼



キャベツは加熱すると、  
かさがグッと減って、一度  
に食物繊維がたくさん摂  
れるので、血中コレステ  
ロールの排泄や高血圧予  
防に期待が持てます。  
また、がん予防に大きな  
効果のあるイソチオシア  
ナート、発がん因子を減  
らすサイトカインが含ま  
れていて、味噌や豆腐な  
どの大豆製品と組み合わ  
せることにより、がん予防  
をさらに高めることがで  
きます。生活習慣病の予  
防対策として、働き盛り  
の男性にはおすすめした  
い一品です。



1人分  
**303**  
kcal

### ●材料 (4人分)

キャベツ…………… 1/4個  
厚揚げ…………… 2個  
ニンニク…………… 1片  
ショウガ…………… 1片  
ご飯…………… 600g  
ゴマ油…………… 大さじ1  
酒…………… 大さじ2  
豆板醤…………… 小さじ2  
味噌…………… 大さじ1  
オイスターソース… 大さじ1

### ●作り方

- 1 キャベツ・厚揚げはひと口大に切る。
- 2 ニンニク・ショウガはみじん切りにする。
- 3 酒・豆板醤・味噌・オイスターソースは合わせておく。
- 4 フライパンにゴマ油と2を入れて火にかける。
- 5 香りが出てきたら、1を入れてさっといため、3を加え手早くからめる。
- 6 丼にご飯を盛り、5のをせる。

**タキイ** タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)