

あなたの好きな食べ方は？ キャベツ★白菜 総選挙



葉物野菜の中でも使い勝手バツグン
家庭料理の味方、
**キャベツ★白菜料理を
勝手に総選挙！**
(文京区健康推進課調べ)

13	10	7		
14	11			
15	12			

立ち合い人からひとこと

生でよし！炒めてよし！
好感度ナンバー1

キャベツ 氏

どんな料理にも合う
万能野菜

白菜 氏



ビタミンC、カリウム
食物繊維がいっぱい

葉と葉の
すき間がない
ずっしりと重い物を
選んでね！

加熱すると100g だって
ぺろっと食べられちゃう

100g のめやす
【キャベツ】大1枚
【白菜】1/4切の外葉1枚



切るよりも
1枚ずつはが
して使う方が
長持ちするよ

キャベツ★白菜総選挙の結果は？？？

第1位 ロールキャベツ

キャベツの
好きな食べ方
BEST 3

ごちそう感が
ある！

テンション
あがる

できあがった時
やった！って思う



ロールキャベツって
聞いただけで
ほっこりします

やわらかくなった
キャベツが
たまらない

キャベツと言ったらロールキャベツ。
少々手間はかかりますが、
できあがった時の達成感は格別！



ブイヨンであっさり
トマト味でさっぱり
牛乳でまろやかに
味のバリエーションも
気になります。

第2位 サラダ

ドレッシングも
マヨも合う♡

サラダと
言ったら
コールスロー



第3位 野菜炒め

甘みが最高

炒め物には
キャベツでしょう



この他にも
たくさん！

みんな大好き
キャベツ料理

やっぱり、キャベツは
食生活の味方だね。



お好み焼き 焼きそば
ぎょうざ ポトフ …



キャベツレシピはこちらもどうぞ

文京区食育サポーター発

野菜おうちレシピ

♪ 米粉のお好み焼き
♪ キャベツと豚かたまり肉
の煮込み など



第1位 鍋物

白菜の
好きな食べ方
BEST 3

熱々の白菜を
ほおぼる幸せ



しゃきしゃきも
とろとろも
最高♡

心も体も
ほかほか

たっぷり白菜を食べるならこれ！
白菜＝鍋 鍋＝白菜 というくらい
圧倒的な支持を得ました。
寄せ鍋、ちゃんこ鍋、キムチ鍋、
すき焼き、ミルフィーユ鍋
具材も味もさまざまですが、
どのお鍋も「白菜」がないと
始まらない！



第2位 漬け物

とまらぬ
おいしさ



ほっとする味

第3位 八宝菜

とろとろのあんが
からまった白菜
がたまらない



中華といえば
白菜

この他にも
いろいろ

みんな大好き
白菜料理

くせいがないから
どんな味もまかせて！



クリーム煮 スープ
ぎょうざ キムチ …



白菜レシピはこちらもどうぞ

文京区食育サポーター発

野菜おうちレシピ

白菜の赤しそ和え
鶏だんごスープ
など



おいしい野菜レシピ、見つかります



ハピベジ野菜レシピページ

春夏秋冬
ごとに掲載

季節の野菜別だ
から探しやすい♪

「ぶんきょう野菜塾生」考案のレシピ公開中。
その数、300 以上。

●ぶんきょう野菜塾とは ●区民の健康づくりを目的に実施している文京保健所が主催する講座。修了者は「野菜大使」として文京区とともに区民の野菜摂取向上を応援しています。

管理栄養士さんが
おいさと作りやすさ
を検証しました

Cooking Point
・電子レンジだけで簡単に出来ます。
・梅干しは種を除き、果肉をスプーンの背でつぶしてから、合わせてください。

対象：子どもから
ご年配の方まで

ハピベジから始まる野菜生活

ハピベジメインページ

野菜生活のすすめ
旬は？ 選び方は？
上手な保存方法は？

野菜料理レシピ
野菜塾生考案の
厳選レシピ

ハピベジ加盟店

野菜を 120g 以上とれるメニューを提供しているお店を紹介

※価格や定休日の変更等もありますので、詳細は各店にておたずねください。



野菜を
食べて

しあわせに
なろう

イベントのご案内

※令和 2 年度は新型コロナウイルス感染拡大予防のため実施はありませんでした