

# シンプルキャベツ炒め

短時間で手軽に作れる料理です。キャベツは強火で手早く炒めればシャキシャキに、弱火でじっくり炒めればしんなりするので、お好みの食感で作ってみてくださいね。

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト(食生活改善推進員)が作成しました。



## 材料 (4人分)

1人分154Kcal 塩分1.0g

キャベツ…………… 1/2個  
卵…………… 4個  
塩…………… 少々  
油…………… 大さじ1  
ごま油(仕上げ用) ……大さじ1

A 中華だし顆粒……小さじ2  
酒…………… 大さじ2  
こしょう…………… 適量  
B 片栗粉…… 大さじ1/2  
水…………… 大さじ1

## 作り方

- ①キャベツを手でちぎって4~5cm大にする。
- ②卵を溶いて塩を入れ、よく混ぜる。
- ③A・Bの材料をそれぞれ合わせておく。
- ④フライパンに油を入れてよく熱し、溶き卵を一気に入れて手早くかき混ぜる。半熟の状態ですらフライパンから取り出す。
- ⑤卵を取り出したフライパンでそのままキャベツを炒める。好みの柔らかさになったらAで味付けし、Bでとろみをつける。
- ⑥卵をフライパンに戻し、ざっくり混ぜ合わせてごま油を回しかける。
- ⑦お皿に盛りつけて出来上がり。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター  
「USHIKU野菜オーケストラ」  
キャビオン

## 一口メモ

◎塩「少々」とは親指と人差し指の2本の指先でつまんだ量のことを指します。

◎春キャベツは葉がみずみずしく柔らかいので、炒め料理のほかサラダで食べるのもおすすめです！

FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日午前9時30分から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています！

## ナミアゲハ

(並揚羽)

チョウ目アゲハチョウ科



体全体が黄白色と黒の模様をした大型のチョウで、平安時代から家紋の図案にも使われてきた日本人になじみの深いチョウです。幼虫はサンショウ

ヤカラタチなどのミカン科の植物の葉を食べ、昔から人家周辺で普通に見られました。近年は、まち中や住宅地のユズやミカンなどの庭木、時に一株の鉢植えから発生することもあるそうです。以前は単に「アゲハ」と呼ばれていましたが、キアゲハやフロアゲハなどの他のアゲハチョウの仲間と区別するため、図鑑では「普通」という意味の「並」をつけて、「ナミアゲハ」と表記されるようになっていました。

問 都市計画課 ☎内線2524

『牛久市版レッドデータブック追補版(令和2年3月発行)』に掲載している植物を「牛久の希少植物」として紹介していきます。

## 牛久の希少植物

### 第24回 ホタルカズラ

ムラサキ科



ホタルカズラ(蜚葛)  
(平成17年4月8日撮影)

春から初夏にかけて草むらの中で点々と輝くように咲く青紫色の花。その姿をホタルの光にたとえて付けられた名前と言われています。草丈10~25cm、花は1.5~1.8cm、筒状の花びらの先は5弁に分かれ、花びらに向かって隆起した

白い線が入ります。葉は互生で細長い楕円形、葉や茎に荒い毛があります。花の咲いた後に、地を這う長いツル性の茎を伸ばして翌年の株を作ります。乾いた草地や林縁に咲く多年草で、市内では雑木林や林縁の斜面などに稀に見られ、乱開発による自生地減少が心配されています。  
※本書37ページに掲載。  
【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章:小松友枝、写真:渡辺泰)

『牛久市版レッドデータブック追補版 牛久における絶滅のおそれのある野生生物』販売中 ※お求めは都市計画課まで(13500円)