



子供も大好き! キャベツのライスバーガー  
ライスバーガー

- 材料(4人分)
- ＜ライスパテ＞  
炊きたてご飯 茶碗4杯  
サラダ油 適量
- ＜具材料＞  
豚バラ肉 200g  
キャベツ 4～5枚  
塩 少々
- ＜合わせ調味料＞  
醤油 大さじ4  
酒 大さじ2  
みりん 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
玉ねぎ 1/4個(すりおろす)  
生姜 1かけ(すりおろす)  
ニンニク 1かけ(すりおろす)  
白ごま 小さじ1

- 作り方
- 1 茶碗1/2の量のご飯をラップに包み、平らな丸形になるように力を入れながら、少し固めのライスパテを作る。同様にパテは全部で8枚作っておく。
  - 2 フライパンにサラダ油を薄くひき、中弱火でライスパテにこんがりとした焦げ目がつくまで両面を焼く。
  - 3 キャベツを太めの千切りに、塩を少々加え柔らかくなるように揉み、水分をよく切っておく。豚肉は2センチに切り、沸騰したお湯でさっと茹でてからザルにあげておく。
  - 4 合わせ調味料の材料を鍋に入れ火にかける。煮詰まってきたら2の豚肉を入れよく絡め水分を飛ばす。
  - 5 ライスパテにキャベツと豚肉のをせ、もう1枚のパテではさんだら完成。

※調理時間 約30分

※ポイント  
ライスパテは、ご飯をしっかりつぶすように作りましょう。具は、水分をよく切ってからさみましよう。

●たっぷり野菜のスパイスシチュー 栄養価(1人分)				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
209kcal	11.7g	8.7g	21.1g	1.9g
●グリル野菜のディップソース 栄養価(1人分)				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
229kcal	7.9g	9.1g	28.6g	1.2g
●キャベツのきんちゃく揚げ 栄養価(1人分)				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
308kcal	16.6g	24.9g	3.2g	1.2g
●茹でキャベツのおろしサラダ 栄養価(1人分)				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
273kcal	10.0g	20.4g	11.5g	1.4g
●ライスバーガー 栄養価(1人分)				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
500kcal	12.6g	20.2g	61.5g	2.9g

とれたて新鮮、身近な野菜を食卓へ!!

■西東京市の農業

西東京市では市域面積の概ね一割が農地です。畑では主に野菜や果樹が作られており、季節が変わるたびにたくさんの旬の農産物に出会うことができます。住宅の間に広がる畑は、私たち市民に季節の緑を見せてくれたり、広い空を感じるスペースとしてだけではなく、災害時の緊急避難場所としても指定され市民の生活を守ってくれています。

市内には、新鮮な農産物を畑や農家の軒先で直接購入できる直売所が約90軒あります。直売所一覧については産業振興課発行「西東京市おでかけマップ」をご覧ください。直売所の野菜にはそれぞれ農家のこだわりがあり、野菜の種類や品種・育て方の違いがあるので、いろいろな味の野菜との出会いを楽しむことができます。

■西東京市の安全、安心野菜を食べよう。

野菜には、一年の中で一番多く収穫される「旬」という時期があります。この時期に出回る野菜は味もよく、他の時期に出回る野菜に比べ栄養価も高くなります。

西東京市では、多くの農家が農薬を減らすためにフェロモントラップ(右の写真は、虫をフェロモンでおびき寄せる装置)を導入し、農薬をなるべく使わないように心がけ、ひとつひとつ丁寧に、大事に野菜を育てています。安全で新鮮な、西東京産の旬野菜を食卓に取り入れ、楽しく健康に過ごしましょう。



レシピ提供/野菜ソムリエ/古谷史織



めぐみちゃんの  
西東京市  
産直野菜レシピ集



発行 西東京市生活文化スポーツ部 産業振興課  
西東京市中町1-5-1 電話042-438-4041  
西東京市HP <http://www.city.nishitokyo.lg.jp>

