



# キャベツ cabbage



大きな葉にくるまれたキャベツ



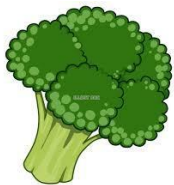
キャベツの花

キャベツはアブラナ科の植物です。アブラナ科の植物はみな同じような花を咲かせます。アブラナ科の植物にはほかにもいろいろなものがあるかを調べてみましょう。



キャベツ一つに葉っぱは何枚くらいあると思いますか。  
 だいたい70枚くらいの葉っぱが重なってできています。  
 わたしたちの住んでいる愛知県でもたくさん作られています。暑いのは苦手なので、  
 気温が15~20℃くらいのときが一番たくさん作られます。  
 キャベツは野さい炒め、サラダ、スープ、焼きそばなど、いろいろな料理に使うことができます。みなさんはどんなおかずが好きですか？

## みんなキャベツのなかまだよ！



ブロッコリー



カリフラワー



むらさきキャベツ



芽キャベツ

## レンジで作ろう！

### キャベツのスープ

ざいりょう ひとりぶん  
<材料 (1人分)>

- ・キャベツ 1/2枚
- ・ベーコン 1枚
- ・洋風スープのもと 小さじ1/2杯
- ・水 1カップ



<作り方>

- ① キャベツは手でちぎり、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② マグカップにすべての材料を入れる。
- ③ ふんわりとラップをして電子レンジで2分30秒加熱する。

あさ朝ごはんにも  
ぴったり！