

お鍋だけじゃもったいない！ 白菜

寒くなりお鍋が食べたくなる頃、白菜は甘味を蓄えておいしくなります。白菜の栄養価はそれほど高くありませんが、調理次第で、一度にたっぷり食べられ、ビタミンC、カルシウムやカリウム、食物繊維などの栄養素をしっかり取ることができます。低カロリーで癖のない味なので、生で、蒸して、炒めて、煮て、1株丸ごと楽しんでください。



1株
丸ごと
召し上がれ

こちらのホーム
ページからレシ
ピが見られます



【保存方法】丸ごと新聞紙に包んで冷暗所に保存。カットされたものは、ラップやビニール袋で密封して野菜室で保存。冷凍では、用途別の切り方にして、そのまま、塩もみ、ゆでも保存可能。

ゆず風味の即席漬け

低カロリー！サラダ感覚でたっぷり食べられる

【材料・2人分】白菜 200g、にんじん 3cm 程度、ゆずの皮 1/8 個分◎調味料（塩小 1/3・目安は白菜の 1%、しょうゆ小 1/2、酢小 1/2）

【作り方】①白菜は 2cm 幅に切って、電子レンジで 1分 30秒（600W）加熱する。②にんじんは、皮をむいてせん切り、ゆずは皮の表面を薄くむいてせん切りにする。③ビニール袋に①の白菜と塩を入れ、袋の外側からよく揉みこむ。④袋の上から白菜の水分を絞る。⑤しょうゆ、酢と②を加え、袋の中で混ぜ合わせる。

※塩分控えめの即席漬けです。お好みで調味料の調整をしてください。

※外側の大きな葉 1枚が約 100g です。内側の葉で作るとやわらかく仕上がります。



材料 1/2 量：エネルギー約 20kcal、食塩相当量約 1g

白菜とハムのクリーム煮

クリーミーで優しい味の中華風煮物をどうぞ

【材料・2人分】白菜 300g、ハム 2枚・20g（ベーコン、かにかまなどでも可）、エリンギ大きめ 1本、長ネギ 1/2 本、スープ（水 200ml、鶏ガラスープの素小 2、酒大 3）、牛乳 200ml、片栗粉大 1◎調味料（塩適量、こしょう少々、ごま油小 1/2）

【作り方】①材料を切る：白菜は長さを 3～4 等分にして、繊維にそって縦 1cm 幅。ハムは半分にして 1cm 幅。エリンギは長さを半分から 3 等分にして薄く切る。長ネギは斜めに 1cm 幅に。②鍋にスープの調味料と①の材料を入れ、白菜が軟らかくなるまで中火で煮る。③牛乳に片栗粉を入れてよく溶かして②に加え、木べらなどで混ぜながらとろみをつける。④塩、こしょうで味を整え、仕上げにごま油を回し入れて火を止める。



材料 1/2 量：エネルギー約 175kcal、食塩相当量約 1.9g

白菜の鯖缶煮

鯖缶のうま味が白菜にしみ込んでごはんも進む

【材料・2人分】白菜 400g、鯖の水煮缶（味噌煮缶でも可）1個（150g）、生姜 1かけ◎調味料（酒 50ml、しょうゆ大 1、みりん大 1）

【作り方】①白菜は 5cm のざく切り。②鍋に①の白菜、その上に鯖缶詰（汁ごと）、千切りした生姜、調味料を順に入れて中火にかける。③調味料が煮立ったら火力を弱め、落とし蓋をして、かき混ぜずに白菜の芯に汁が染み込こむまで 20 分ほど煮る。※白菜から水分が出てくるまでは焦げやすいので火力は弱めに、水分がでてきたら火力をやや上げて弱めの中火で煮てください。

※落とし蓋は、魚の匂いがつくので、アルミホイルがおススメです。アルミホイルを鍋の大きさに合わせて折り曲げ、箸などで数か所穴をあけて作ります。



材料 1/2 量：エネルギー約 220kcal、食塩相当量約 1.9g