

白菜について

【白菜の栄養】

白菜は食物繊維やミネラル、抗がん作用のあるイソチオシアネートが豊富に含まれています。生ではシャキシャキした歯触りがあり、煮込むと柔らかくなるため、煮物や汁物、炒め物等様々な料理に活用することができます。

旬は11~2月で、霜に当たると甘みが出ておいしくなり、ご家庭では鍋物の時に見かけることが多いのではないのでしょうか？

今回は、いつもとは少し違った白菜の簡単レシピをご紹介します！

白菜のステーキ



材料(1人分)	
白菜	白い部分も含め葉まるごと2枚(135g)
にんじん	25g
えのき	20g
マーガリン	大さじ1/2
めんつゆ(ストレート)	大さじ1

〈作り方〉

- ①白菜は根元からちぎり、切らずに1枚まるごと使う。
にんじんは皮をむいて輪切りにし、えのきは根元を切っておく。
- ②熱したフライパンにマーガリン(バターも可)を入れて溶かし、にんじん、白菜を入れて焦げ目がつくように強火で焼く。
- ③マーガリンを吸収して焦げ目が付いたら、えのきを加え、弱火にしてめんつゆをまんべんなくかける。
- ④大さじ2の水を加えたらふたをし、白菜全体に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤火が通って水分が減ったらできあがり。

〈栄養価(一人当たり)〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
85kcal	2.2g	5.1g	0.7g

白菜について

今回は美味しい冬の主役野菜、「白菜」についてご紹介します！

白菜は水分に富み、カリウムなどのミネラルや食物繊維を含んでいます。選ぶときは、上から見て巻きがしっかりしていて、手に持つとずっしりと重く、白い部分にハリのあるものをおすすめです。

白菜といえば煮物、鍋物といったように、意外と調理法が限られてくるのではないのでしょうか？今回は、白菜を使ったボリュームたっぷりの主菜をご紹介します！



あったかロール白菜



材料	(2人分)	材料	(2人分)	材料	(2人分)
白菜	4枚	ベーコン	4枚	春雨	20g
鶏ひき肉	100g	コンソメ	3g	じゃがいも	100g
卵	1個	塩こしょう	少々	水	200cc
片栗粉	4g				

【作り方】

- ①白菜の根元の厚い部分を削ぎ、一枚の厚さを揃えてから茹でる。
じゃがいもはよく洗い、皮ごと一口大に切る。春雨は戻しておく。
- ②①でそぎ切りにしたものを粗めのみじん切りにする。鶏ひき肉、卵、片栗粉、刻んだ白菜、塩少々(分量外)を合わせてこね、肉だねを作る。
- ③②の肉だねを茹でた白菜で巻き、ベーコンを上から固めに巻く。
崩れてくるようなら、爪楊枝・ピック等で留める。
- ④コンソメ、水を加えた鍋に③、じゃがいもを敷き詰めて煮る。
途中で春雨を加え、さらに煮る。
- ⑤塩こしょうで味を整えて出来上がり。

〈栄養価(一人当たり)〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
313kcal	23.5g	12.3g	1.8g

ミーゴちゃん

