

白菜について

- 栄養 約 95%が水分ですがビタミン C、マグネシウム・カリウムなどのミネラル類が含まれています。ビタミン C は免疫力を助ける働きを持ちます。
- 選び方 白い部分に黒い斑点・茶色のシミ等がないもの、葉が濃いものを選ぶと良いでしょう。
- 旬 11～2月

白菜と鮭のクリーム煮

材料	2人分	材料	2人分
白菜	500g	鮭(切り身)	2切れ
★牛乳	1カップ	★コンソメ顆粒	小さじ1
食塩	少々	薄力粉	大さじ2
オリーブ油	大さじ1		

<作り方>

- ① 鮭の両面に塩を振り、10分ほど置いて水洗いする。
- ② キッチンペーパーで水気をふき取り、一口大に切って薄力粉をまぶす。
- ③ 白菜はざく切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②の鮭を焼く。両面に焼き色がついたら皿などに取り出す。
- ⑤ フライパンに③の白菜を入れ、しんなりしたら④の鮭を再びフライパンに入れて★を加える。煮立ったら弱火で5分加熱し、盛り付ける。

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
361	29.0	15.5	1.6



白菜について

- 栄養 約 95%が水分ですがビタミン C、マグネシウム・カリウムなどのミネラル類が含まれています。ビタミン C は免疫力を助ける働きを持ちます。
- 選び方 白い部分に黒い斑点・茶色のシミ等がないもの、葉が濃いものを選ぶと良いでしょう。
- 旬 11～2月

豚バラ肉と白菜のミルフィーユ鍋

材料	4人分	材料	4人分
豚バラ肉	300g	白菜	1kg
和風顆粒だしの素	大さじ2	★水	6カップ
★濃口しょうゆ	大さじ2	★食塩	1.5g
白髪ねぎ	1本	万能ねぎ	3本
しょうが	1/4かけ		

<作り方>

- ① 白菜を1枚ずつはがし、豚バラ肉と交互に4回重ねる。
- ② ①を5cm幅に切り、大きめの鍋のふちに沿って敷き詰めていく。これを3～4回繰り返す。
- ③ 顆粒だしを振り入れ、★を加えて火にかける。沸騰したら蓋をして煮る。
- ④ 白髪ねぎ・万能ねぎ・しょうがは混ぜ合わせておき、③の鍋に入った食材全体に火が通っていたら上に盛る。

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
359	15.6	26.8	4.7

