



お鍋の大脇役《白菜》をおいしく食べてみませんか？



☆白菜のクリーム煮

《材料》※4人分

ベーコン	4枚(スライス)
白菜	1/4株
にんじん	3cm厚さ
きのこ類	片手1杯
クリームルウ(市販)	適量
牛乳	1/2カップ
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々



《作り方》

- ①ベーコンはたんざく切りにする
- ②白菜はざく切りに
- ③にんじん、きのこは食べやすい大きさに切る
- ④白菜以外の材料をサラダ油で炒める
- ⑤白菜を加え、水をひたひたより控えめにたしていく。
- ⑥材料が煮えたら、クリームルウ、牛乳を加える
- ⑦塩・こしょうで味をととのえて出来上がり

《ひとことメモ》

- ・ベーコン以外でもウインナー、肉・魚介類でもOK
- ・白菜以外の野菜でもおいしいです
- ・冬は煮込み料理が心も体もポカポカに・・・

☆白菜の重ね蒸し

《材料》※4人分

白菜	7枚
ひき肉	片手1杯
酒	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
ポン酢やしょうゆなど	適量

《作り方》

- ①白菜は軽くゆでる(軽くしぼる)
- ②ひき肉・酒・塩こしょうで下味をつける
- ③耐熱皿に白菜・ひき肉をだんだんに重ねていく
- ④③にラップをし、レンジで10～15分程度加熱
- ⑤食べやすい大きさに切り、ポン酢などで召し上がれ

《ひとことメモ》

- ・ヘルシーな1品
- ・煮物よりはあっさり食べられます
- ・ポン酢でなく、あんかけにすると食べやすい1品になります
- ・重ねず、白菜で包めば立派な主菜！

☆白菜ツナサラダ

《材料》

シーチキン	大さじ1杯
白菜	2枚(たんざく切り)
玉ねぎ	1/8玉(スライス)
塩	少々
ドレッシング	適量



《作り方》

- ①白菜は軽く茹でる
 - ②玉ねぎは軽く塩もみ
 - ③シーチキンは油をきっておく
 - ④白菜、玉ねぎ、シーチキンをあわせる
 - ⑤盛りつけ、ドレッシングをかけて出来上がり。
- ※青しそやトマトを追加すると香り、色がステキ☆

《ひとことメモ》

- ・シーチキンの代わりにハム、しらす干しなど

☆白菜のあさ漬け

《材料》

白菜	2枚(たんざく切り)
塩こんぶ	ひとつまみ
塩	少々

《作り方》

- ①白菜を切り、軽く塩もみをする
- ②①をよくしぼり、塩こんぶをまぶす
- ③30分程度おいて、出来上がり

《ひとことメモ》

- ・白菜以外にもキャベツやきゅうりもあっさりとおいしいです！
- ・塩こんぶの代わりに、ゆかりでもさっぱりとしたあさ漬けになります

【おまけのひとこと】

- ・白菜はビタミンCが豊富で、風邪の予防にはもってこい～しかも、食物繊維も多く含んでいるので、**快腸**の手助けに！
- ・血圧が気になる方には、白菜に含まれるカリウムが味方になってくれます☆



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～

四国がんセンター 栄養管理室