

冬野菜たっぷりレシピ

～からだぽかぽか心ぽかぽか～

今が旬の白菜、寒くなったり、霜が当たると甘味が増して一層美味しくなります。
そんな白菜をまるごと、使い切るレシピをご紹介します。



- 白菜の牡蠣ベーコンロール
- 白菜のきのこ浸し
- 白菜と卵のふわふわスープ

1人分栄養量

エネルギー	320kcal
たんぱく質	18.3g
塩分	3.5g

＊白菜の牡蠣ベーコンロール

● 材 料 [4人分(8個)一つの鍋で作りやすい分量]

白菜	8枚	
ベーコン	8枚	
牡蠣	16個	
A	白菜の茹で汁	1カップ
	固形スープ	1個
B	トマト水煮	200g
	オイスターソース	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	
ブロッコリー	1/4株	

● 作 り 方

- 1 白菜は、しんなりするまで茹でて冷ます。
牡蠣は塩で振り洗いする。
- 2 茹でた白菜を広げて、ベーコンをのせて、牡蠣2個を手前に置きくるくる巻いて包む。
- 3 鍋に巻き終わりを下にして並べて、Aを入れる。
- 4 煮立ったらBを入れて落とし蓋をして、中火で15分煮る。片栗粉を水で溶いて、とろみをつける。
- 5 器に盛り付けて、茹でたブロッコリーを添える。

*白菜のきのこ浸し

材料 [2人分]

白菜 100g
 しょうゆ 少々
 えのき茸 1/2袋(50g)
 しめじ 1/2パック(50g)
 [しょうゆ 小さじ2
 A みりん 小さじ2
 酒 大さじ1
 ゆずの皮 適宜]

作り方

- 1 白菜はしんなりするまで茹でて、しょうゆを少々ふって絞る(しょうゆ洗いという)、3cm長さのせん切りにする。
- 2 しめじは食べやすくほぐし、えのき茸は3cm長さに切る。
- 3 鍋にきのこことAを入れて蓋をして火にかけて、煮えたら火を止める。
- 4 白菜と冷ましたきのこを煮汁ごと和えて盛り付けて、ゆずのせん切りを飾る。

*白菜と卵のふわふわスープ

材料 [2人分]

白菜 100g
 玉ねぎ 30g
 人参 20g
 ミックスビーンズ(水煮) 50g
 水 2カップ
 固形スープ 1/2個
 塩 少々
 こしょう 少々
 [卵 1個
 A パルメザンチーズ 大さじ1
 パン粉 大さじ1]

作り方

- 1 白菜、玉ねぎ、人参はせん切りにする。
- 2 鍋に水、固形スープ、白菜の茎、玉ねぎ、人参を入れて煮る。
- 3 火が通ったら、白菜の葉、ミックスビーンズ、塩、こしょうを入れて、混ぜ合わせたAを回し入れてふわっとしたら火を止める。

ワンポイントアドバイス



白菜には免疫力アップ、風邪予防に効果的なビタミンCや、ナトリウムを排出して高血圧予防に期待できるカリウムが豊富です。また、がん予防に効果的な辛み成分「イソチオシアネート」が含まれています。

白菜の外葉は巻物、重ね煮に、内葉は炒め物、煮物に、柔らかい株の中心はスープなど、上手に使いわけましょう。