

## ☆料理名 白菜と茹で豚のゆず風味サラダ

### ●材料( 4人分 )

豚薄切り肉	100g
白菜	150g
人参	30g
もやし	30g
ゆず	1/2個
A [しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
ちしゃ	2枚

春 夏 秋 (冬)



### ●作り方

- ① 豚肉は茹でてそのまま冷まして水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② 白菜はざく切り、人参は千切りにする。
- ③ ②ともやしを茹でて冷まし、水気をしっかり絞る。
- ④ ゆずは薄い半月切りにし、種を取る。
- ⑤ ボールに①③④を入れ、Aを加えてよく混ぜ、野菜に味を浸み込ませる。
- ⑥ ちしゃを皿にしき、⑤を盛り付ける。



#### ポイント

茹でた野菜の水分をしっかり絞ることが大切です！ゆずがない時はカボスなどの柑橘類でも十分美味しくなります♪

(1人分) エネルギー112kcal/たんぱく質 5.8g/脂質 7.9g/塩分 0.7g

## ☆料理名 白菜のイタリアンサラダ

### ●材料( 4人分 )

白菜	1/4カット(300g)
塩	小さじ1
レモン汁	大さじ3
オリーブオイル	大さじ1
はちみつ	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
粗挽き黒こしょう	少々
パセリ	少々

春 夏 秋 (冬)



### ●作り方

- ① 白菜は繊維に添って5センチ長さの細切りにし、塩をして水気をきり、絞る。
- ② ①とAをボールに入れ、しばらく漬け込む。
- ③ パセリをみじん切りにして器に盛った②の上のにせる。



#### ポイント

白菜を繊維に添って切ることで  
シャキシャキとした食感が残ります♪

(1人分) エネルギー50kcal/たんぱく質 0.6g/脂質 3.1g/塩分 1.9g

## ☆料理名 白菜の鶏マーボー

### ●材料( 4人分 )

	白菜	1/4 個(600g)
	しいたけ	中 2 枚(50g)
	人参	1/2 本(60g)
	玉ねぎ	1/2 個(100g)
	ごま油	大さじ 2
A	しょうが	1/2 かけ
	にんにく	1/2 かけ
	豆板醤	小さじ 1
	鶏ひき肉	150g
	テンメンジャン	大さじ 2
B	水	1/2 カップ
	しょうゆ	大さじ 2
	塩	少々
C	片栗粉	大さじ 1
	水	大さじ 2
	小ねぎ	12g

春 夏 秋 (冬)



#### ポイント

マーボーを白菜でアレンジした一品です♪



### ●作り方

- ① 白菜は長さを 4 等分に切り、軸の下はさらに縦に 4 等分に切る。しいたけは 1 cm幅にスライス、人参は 4 cmの拍子切りにし、玉ねぎは 1cm 幅に切る。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② 中火で熱したフライパンにごま油(大さじ 1)と A を入れて香りがたったら、鶏ひき肉、テンメンジャンを加えて炒める。
- ③ ②に火が通ったら、白菜の軸、人参、玉ねぎ、しいたけ、白菜の葉の順に入れて炒める。
- ④ ③に B を注ぎ、炒めながら 2 分程度煮る。
- ⑤ C を回し入れ、とろみがついたら仕上げにごま油(大さじ 1)をかける。
- ⑥ 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

(1 人分) エネルギー192kcal/たんぱく質 11.2g/脂質 9.8g/塩分 2.1g

## ☆料理名

## 白菜の重ね蒸し

### ●材料( 4人分 )

白菜	1/4 個(500g)	
豚ばら肉(薄切り)	200g	
人参	20g	
にら	1/2 束	
えのき	1 袋	
しめじ	100g	
酒	1/4 カップ(50 cc)	
塩	小さじ 1/3	
A {	しょうゆ	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	柑橘類のしぼり汁	大さじ 2
	だし汁	大さじ 3

春 夏 秋 (冬)



### ●作り方

- ① 白菜、豚肉は 4 cm幅のざく切り、人参は 4 cmの長さの細切り、にらは 4 cmに切る。えのきは石づきを取って半分に切り、しめじは石づきを取り小房に分けておく。
- ② 酒に塩を混ぜ、溶かしておく。
- ③ 鍋に白菜、えのき、しめじ、人参、豚ばら肉の順番に 2 度重ね、最後にもう一度白菜をのせる。
- ④ ③に②を回しかけ、蓋をして中火で蒸し煮する。
- ⑤ A を合わせてポン酢を作り、さっぱりといただく。



### ポイント

旬の白菜をさっぱりポン酢でおいしく♪

(1 人分) エネルギー134kcal/たんぱく質 13.7g/脂質 3.4g/塩分 1.2g

## ☆料理名

## 白菜ロールのスープ煮

### ●材料( 4人分 )

白菜	400g
チンゲン菜	50g
人参	50g
生しいたけ	50g
中華だし	2カップ(400cc)

春 夏 秋 (冬)



### ●作り方

- ① 白菜、チンゲン菜は根元を切り落とす。大きめの鍋で白菜は白いところからしんなりするまでしっかり茹で、チンゲン菜はさっと茹でる。それぞれをざるにあげる。
- ② 人参は5mmの輪切り、生しいたけは一口大に切る。
- ③ 巻きすに白菜を全体に広げて重ね、中心にチンゲン菜を置き、きつく巻き上げる。それを8等分に切る。
- ④ 鍋に中華だしを入れ、人参、生しいたけを煮る。
- ⑤ 人参が柔らかくなったら、③をそっと入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ③を器に盛り、人参、生しいたけを添えてだし汁を入れる。



### ポイント

とってもヘルシーで温まる一品です♪

(1人分) エネルギー25kcal/たんぱく質 2.1g/脂質 0.2g/塩分 0.1g

## ☆料理名 高野豆腐のロール白菜

### ●材料( 4人分 )

白菜	8枚
高野豆腐	2枚(30g)
ひじき	大さじ1
人参	1/2本(80g)
白ねぎ	1/3本(30g)
しいたけ	2個
しょうが	1片
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ3
A [ 鶏がらスープの素	大さじ1
水	600cc
塩	小さじ1/3

春 夏 秋 (冬)



### ●作り方

- ① 白菜をしんなりする程度に茹でる。
- ② 高野豆腐を水で戻し、水気を軽く切って細かくちぎる。
- ③ ひじきを熱湯で戻しさと洗って水気を切る。
- ④ 人参、白ねぎ、しいたけはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ⑤ ②、③、④をボールにいれ、しょうが、しょうゆ、片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤を白菜で巻いて爪楊枝でとめる。
- ⑦ 鍋にAを入れ、⑥を並べて煮る。塩で味を整える。



### ポイント

高野豆腐を手でちぎることでミンチ肉の食感になり、ヘルシーでボリュームのある一品です。  
しょうがが効いているため体が温まります。

(1人分) エネルギー112kcal/たんぱく質 7.9g/脂質 3.1g/塩分 1.5g

# ☆料理名 野菜たっぷり揚げ春巻きのなます添え

## ●材料( 4人分 )

春 夏 秋 **冬**

	ライスペーパー(直径22cm)	8枚
	きくらげ(乾)	6g
	春雨(乾)	15g
	白菜	160g
	ほうれん草	80g
	人参	50g
	しいたけ	2枚
	玉ねぎ	50g
	むきえび	60g
	豚ひき肉	120g
A	コンソメ(顆粒)	小さじ1
	塩・こしょう	少々
	ごま油	小さじ1
	揚げ油	適量
	《なます》	
	大根	120g
	人参	20g
	青じそ	2枚
B	塩	少々
	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ1・1/2



### ポイント

ソースの代わりになますをのせてさっぱりと♪



B	塩	小さじ1/4
	白すりごま	小さじ1
	《付け合せ》	
	サラダ菜	12枚
	青じそ	8枚
	ミニトマト	6個

## ●作り方

- ① ライスペーパーは水にくぐらせ、硬めにもどす。
- ② きくらげと春雨は水にもどす。きくらげはみじん切り、春雨はざく切りにする。白菜とほうれん草は茹でてからみじん切りにし、人参、しいたけ、玉ねぎ、えびはみじん切りにする。
- ③ ボールに豚ひき肉と②、Aを入れてよく混ぜ、8等分にする。
- ④ ③を①でしっかり包み。フライパンに多めの油を熱し、④の合わせを下にして油を入れ、弱火で両面こんがり揚げ。
- ⑤ 《なます》大根、人参、青じそは細めの千切りにする。大根、人参に塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。青じそを加え、Bで和える。
- ⑥ 皿に付け合わせと⑤をのせて、④を添えて盛り付ける。

(1人分) エネルギー336kcal/たんぱく質 10.5g/脂質 19.1g/塩分 1.9g

## ☆料理名 白菜とチキンのカレークリーム煮

### ●材料( 4人分 )

鶏もも肉(皮なし)	240g
こしょう	少々
ベーコン	40g
人参	40g
玉ねぎ	160g
油	小さじ1
小松菜	120g
白菜	400g
バター	8g
小麦粉	16g
カレー粉	小さじ1
牛乳	300cc
コンソメ(固形)	1個
ピザ用チーズ	8g

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、こしょうをふっておく。ベーコン、人参は1cmの短冊切り、玉ねぎは薄切り、小松菜は5cm長さに切る。白菜は芯と葉を分け、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉、ベーコンを両面こんがり焼いて、取り出す。
- ③ そのままのフライパンを熱し、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。そこに、バターと白菜と小松菜を入れて、小麦粉、カレー粉を入れてなじませる。
- ④ 牛乳とコンソメを入れ、②を入れて煮込む。
- ⑤ 仕上げにピザ用チーズを入れて混ぜ、器に盛りつける。



カレーの風味と牛乳のまろやかさが野菜のうまみを引き立てます♪

(1人分)エネルギー252kcal/たんぱく質 17.7g/脂質 12.8g/塩分 1.1g



## ☆料理名 白菜のゆず和え

### ●材料( 4人分 )

白菜	1/4 カット(300g)
生しいたけ	4 枚
ゆず	1/2 個
A [ しょうゆ	大さじ 1
だし汁	大さじ 2

\*レシピ提供：健康増進課\*

春 夏 秋 (冬)

### ●作り方

- ① 白菜は茹でて絞り、3cm の長さに切る。
- ② 生しいたけは軸をとり、焼いて細く切る。
- ③ ゆずは果汁を絞り、皮は千切りにする。
- ④ ゆずの果汁と A を合わせ、①と②を和える。
- ⑤ 器に盛り付け、ゆずの皮の千切りをのせる。



生しいたけを焼くことで香ばしい風味がでます。

(1 人分) エネルギー17kcal/たんぱく質 1.4g/脂質 0.1g/塩分 0.7g

## ☆料理名 白菜とタラのチーズ蒸し焼き

### ●材料( 4人分 )

タラ切り身	4切れ
小麦粉	大さじ1
白菜	200g
白ねぎ	100g
はなっこりー	200g
トマト	1個(150g)
サラダ油	小さじ2
ピザ用チーズ	80g
塩	小さじ1/3
粗挽き黒こしょう	少々

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① タラは一口大に切り、水気をふき取り、両面に小麦粉をまぶす。白菜、白ねぎ、はなっこりーは5cm長さに切る。トマトは8等分のくし形に切る。
- ② フライパンに油を熱し、タラを中火で両面きつね色になるように焼き、取り出す。
- ③ そのままのフライパンを熱し、白菜、白ねぎ、はなっこりーを入れて蓋をして、蒸し焼きにする。②を戻し入れ、トマトを加えて塩・こしょうをふる。
- ④ 上からチーズをふり、蓋をしてチーズが溶けたら火を止め、器に盛る。



鱈とたっぷりの冬野菜にチーズがまる  
やかにからんで優しい味わいです♪

(1人分) エネルギー179kcal/たんぱく質 16.9g/脂質 8.6g/塩分 1.0g

## ☆料理名 白菜と豚しゃぶののいサラダ

### ●材料( 4人分 )

豚ロース肉	200 g
白菜	270 g
塩	少々
紫玉ねぎ	100 g
人参	50 g
かいわれ大根	40 g
にんにく	3 g
酢	大さじ 1
薄口しょうゆ	大さじ 1
ごま油	小さじ 2
こしょう	少々
焼きのり	全型 2 枚
白ごま	大さじ 1・1/2

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、弱火にして豚肉をしゃぶしゃぶの要領でゆで、色が変わったら、ザルにあげて、粗熱を取る。
- ② 白菜は葉と芯にわけ、葉は一口大にちぎる。芯は縦 5 cm 長さの薄切りにし、塩をふって水気を絞る。紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらした後、水気を取る。人参は細切り、かいわれ大根は半分の長さに切る。
- ③ にんにくはすりおろして、A を加え、混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルに①と③を和えて、味をなじませる。
- ⑤ 食べる直前に④に②を加えて和え、一口大にちぎった焼きのりと白ごまをからめて、器に盛り付ける。



香りの豊かな食材を使って、たっぷりの野菜をおいしく食べよう♪

(1人分)エネルギー204kcal/たんぱく質 12.4g/脂質 13.8g/塩分 0.9g