

白菜1株使い切り

バリエーションレシピ



※ 栄養成分表示は1人分です



白菜のクリームシチュー

1人分 - 181 kcal 塩分 0.8g 食物繊維 3.7g 炭水化物 14.2g

● 作り方

- ① 白菜と鶏肉は1口大、人参は短冊切り、しめじは石づきを切る。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。白菜、人参、しめじを加えて炒める。野菜がしんなりしたら小麦粉を振り入れ、全体になじませる。
- ③ A を加え、沸騰したら蓋をし、弱火で5分煮込む。最後にこしょうをふる。

● 材料 (2人分)

白菜…200g
 人参…30g
 しめじ…1パック
 鶏肉 (皮付)…80g

油…小さじ2
 小麦粉…大さじ1
 A { 牛乳…150cc
 水…100cc
 コンソメ(顆粒)…小さじ1
 こしょう…少々

白菜と厚揚げの卵とし

1人分 - 143 kcal 塩分 0.9g 食物繊維 2.2g 炭水化物 7.1g

● 作り方

- ① 白菜と人参は短冊切り、厚揚げは縦半分に切り、1cmの薄切りにする。
- ② 鍋に A、1 を入れて火にかけ、蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ほぐした卵を2に回しかけ、蓋をして1分煮る。器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

● 材料 (2人分)

白菜…200g
 人参…30g
 厚揚げ…100g

A { 麵つゆ (3倍希釈)…大さじ1
 水…100cc
 卵…1個
 小ねぎ…適量



白菜と豚肉の重ね煮

1人分 - 137 kcal 塩分 0.7g 食物繊維 1.6g 炭水化物 5.1g

● 作り方

- ① 白菜はざく切りにする。
- ② 小さめのなべに、白菜と豚肉が交互になるように敷く。A を加えて火にかけ、蓋をして中～弱火で白菜が柔らかくなるまで煮る。最後にしょうゆを加える。
- ③ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。

● 材料 (2人分)

白菜…250g
 豚肩ロース薄切り…100g

A { 水…30cc
 塩…1ccスプーン1/2 (0.6g)
 無添加本かつおだし(顆粒)…1/2本
 しょうゆ…小さじ1/2



白菜とホタテのクリーム煮

1人分 - 59 kcal 塩分 0.5g 食物繊維 2.4g 炭水化物 7.8g

● 材料 (2人分)

白菜…150g	A	ホタテ貝柱缶…1/2缶
エリンギ…60g		がらふの素…小さじ1/2
生姜…1/2かけ		牛乳…50cc
こしょう…少々		水…50cc
	B	片栗粉…小さじ1
		水…小さじ1

● 作り方

- ① 白菜はざく切り、エリンギは薄切り、生姜は千切りにする。
- ② なべに A を入れて火にかけ、沸騰したら1を入れて煮る。
B を加えてとろみをつけ、最後にこしょうをふる。



白菜のおかか和え

1人分 - 17 kcal 塩分 0.2g 食物繊維 1.0g 炭水化物 2.6g

● 材料 (2人分)

白菜…150g	A	かつおぶし…1袋 (3g)
		しょうゆ…小さじ1/2

● 作り方

- ① 白菜は1cm幅に切り、電子レンジで1分30秒加熱する。
冷めたら水気を絞る。
- ② 1 を A で和える。

白菜サラダ

1人分 - 65 kcal 塩分 0.4g 食物繊維 1.6g 炭水化物 3.8g

● 材料 (2人分)

白菜…150g	ブロッコリー 芽外…5g
人参…10g	くるみ…10g
● 作り方	お酢 ドレッシング …大さじ1/2×2



- ① 白菜と人参は3cmの長さの千切りにし、塩をふってもむ。
- ② ブロッコリー 芽外は根元を切る。
- ③ 1 の水気を絞り、2 と混ぜる。器に盛り、砕いたくるみをのせ、ドレッシングをかける。

白菜のゆかり和え

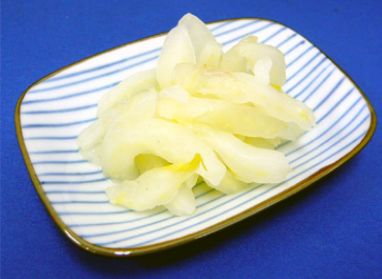
1人分 - 13 kcal 塩分 0.4g 食物繊維 1.0g 炭水化物 2.8g

● 材料 (2人分)

白菜…150g	ゆかり…小さじ1 (2g)
---------	---------------

● 作り方

- ① 白菜は1cm幅に切り、電子レンジで1分30秒加熱する。
冷めたら水気を絞る。
- ② 1 を ゆかりで和える。



白菜の芯の甘酢漬け

1人分 - 19 kcal 塩分 0.4g 食物繊維 1.0g 炭水化物 4.3g

● 材料 (2人分)

白菜の芯…150g	A	鷹の爪 (種は除く) …1/2本
塩…1ccスプーン1/2 (0.6g)		すし酢…小さじ2
		酢…小さじ1

● 作り方

- ① 白菜の芯は1cmの短冊切りにし、塩をふってもむ。水気を絞る。
- ② ジッパー付きの袋に 1、A を入れ、空気を抜いて1~2時間漬ける。



白菜のゆずこしょう和え

1人分 - 12 kcal 塩分 0.3g 食物繊維 1.0g 炭水化物 2.6g

● 材料 (2人分)

白菜…150g	A	ゆずこしょう…小さじ1/4
		しょうゆ…小さじ1/2

● 作り方

- ① 白菜は1cm幅に切り、電子レンジで1分30秒加熱する。
冷めたら水気を絞る。
- ② 1 を A で和える。