

白菜 レシピ集 1

主菜 白菜とベーコンのスパゲッティ

エネルギー 398kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.8g 糖質 54.1g 食物繊維 6.1g 塩分 1.1g

- ◆ **材料(2人分)** 白菜…150g にんにく…1かけ
スパゲッティ(乾)…150g カットしめじ…50g オリーブ油…大さじ1
ベーコン…30g
- A { 塩…1mLスプーン1(1.2g)
しょうゆ…小さじ1/2
あらびき黒こしょう…少々

◆ 作り方

- ① 白菜は縦半分に切ってから横5mm幅に切る。にんにくは薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ② 大きい鍋に湯をわかし、スパゲッティを表示時間通りにゆでる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくがきつね色になるまで弱火で炒めて香りを出す。ベーコンを加えて炒め、白菜、しめじを入れて炒める。水気を切った②を加え、Aで調味し全体をよく混ぜる。器に盛り、こしょうをふる。



主菜 白菜と鮭のガリ батаフライパン蒸し

エネルギー 166kcal たんぱく質 14.9g 脂質 6.6g 糖質 8.6g 食物繊維 3.0g 塩分 0.7g

- ◆ **材料(2人分)** 生鮭(皮・骨を除く)…140g サラダ油…小さじ1/2 バター…8g
白菜…300g エリンギ…50g
にんにく…1かけ
- A { 水…50mL
酒…大さじ1
しょうゆ…小さじ1
あらびき黒こしょう…少々

◆ 作り方

- ① 鮭は3~4等分に切る。
- ② 白菜は軸と葉に分ける。軸は縦半分にして3~4cm幅のそぎ切り、葉は3~4cmの長さに切る。エリンギは半分の長さにし、縦半分に切って薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて両面を焼き取り出す。
- ④ ③のフライパンに白菜の軸、葉、エリンギ、③、にんにく、Aを入れ、バターを散らす。ふたをして火にかけ、蒸気が出てから8~10分蒸し煮にする。器に盛り、こしょうをふる。



主菜 白菜と豚肉の重ね蒸し

エネルギー 166kcal たんぱく質 14.1g 脂質 8.0g 糖質 7.9g 食物繊維 2.5g 塩分 0.8g

- ◆ **材料(1人分)** 豚ロース薄切り肉(脂身を除く)…70g 顆粒コンソメ…小さじ1/2
白菜…150g トマト…50g あらびき黒こしょう…少々

◆ 作り方

- ① 豚肉は3~4cmの長さに切る。白菜は軸と葉に分ける。軸は縦半分にして3~4cm幅のそぎ切り、葉は3~4cmの長さに切る。トマトは1cmの角切りにする。
- ② 耐熱容器に白菜と豚肉を交互に敷き、トマトを上のにのせ、コンソメをふる(白菜の軸は一番下)。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分30秒加熱する。
- ③ ラップをはずし、こしょうをふる。



主菜 白菜と鯖味付缶の煮物

エネルギー 232kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.2g 糖質 12.2g 食物繊維 2.5g 塩分 1.3g

- ◆ **材料(2人分)** 鯖味付缶…1缶(200g) 生しいたけ…2枚 水…50mL
白菜…200g 長ねぎ…30g しょうが…1かけ

◆ 作り方

- ① 白菜は軸と葉に分ける。軸は縦半分にして3~4cm幅のそぎ切り、葉は3~4cmの長さに切る。長ねぎは斜め薄切り、しいたけは薄切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ② 鍋に水、①、鯖缶(汁ごと)を入れて火にかけ、ふたをして弱~中火で10分程煮る。



主菜 白菜とツナの卵とじ

エネルギー 143kcal たんぱく質 13.2g 脂質 5.8g 糖質 8.1g 食物繊維 3.1g 塩分 1.2g

- ◆ **材料(2人分)** ツナ缶(ノオイル・食塩無添加)…1缶(70g) にんじん…30g 溶き卵…Mサイズ2個分
白菜…300g カットしめじ…50g 水…100mL ごま油…小さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1

◆ 作り方

- ① 白菜は軸と葉に分ける。軸は縦半分にして3~4cm幅のそぎ切り、葉は3~4cmの長さに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋に①、しめじ、ツナ缶(汁ごと)、水、めんつゆを入れて火にかけ、沸騰したら ふたをして10分程煮る。ふたを外し、つゆが少し残るくらいまで煮詰める。溶き卵、ごま油を回し入れ、軽く混ぜて1分程煮る。ふたをし、余熱で好みの硬さまで火を通す。



主菜 白菜と鶏肉のゆずポン炒め

エネルギー 168kcal たんぱく質 13.0g 脂質 7.0g 糖質 10.6g 食物繊維 2.6g 塩分 1.3g

◆ 材料(2人分)

白菜…300g 鶏もも肉(皮・脂身を除く) にら…40g
しょうが…1かけ A { ゆずぼん酢…大さじ1・1/2
酒…小さじ1 …140g しょうが…1かけ A { みりん 小さじ2
ごま油 小さじ2 こしょう 少々

◆ 作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酒をふりかける。
- ② 白菜は軸と葉に分ける。軸は縦半分にして3~4cm幅のそぎ切り、葉は3~4cmの長さに切る。にらは3cmの長さに切る。しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがを弱火で炒める。①を入れて炒め、白菜の軸を加えて炒める。白菜の軸が半透明になったら白菜の葉、にらを加え、しんなりしたらAで調味し水分を飛ばしながら炒め合わせる。



主菜 白菜と豚肉のピリ辛炒め

エネルギー 207kcal たんぱく質 14.4g 脂質 11.9g 糖質 8.1g 食物繊維 2.7g 塩分 1.3g

◆ 材料(2人分)

白菜…300g 豚ロース薄切り肉(脂身を除く)…140g
長ねぎ…50g 酒…小さじ2
ごま油…小さじ2 A { しょうゆ…小さじ1/2
豆板醤…小さじ1/2
鶏ガラスープの素…小さじ1
こしょう…少々

◆ 作り方

- ① 豚肉は3~4cmの長さに切る。
- ② 白菜は軸と葉に分ける。軸は縦半分にして3~4cm幅のそぎ切り、葉は3~4cmの長さに切る。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を入れて火を通す。白菜の軸、ねぎを加えて炒め、白菜の軸が半透明になったら白菜の葉を加えて炒める。混ぜ合わせたAで調味し、さっと炒め合わせる。



主菜 八宝菜

エネルギー 187kcal たんぱく質 15.1g 脂質 8.7g 糖質 8.7g 食物繊維 3.1g 塩分 1.1g

◆ 材料(2人分)

白菜 200g むきえび…50g 水…50mL
豚ロース薄切り肉(脂身を除く)…100g 長ねぎ…30g 酒…大さじ1
生しいたけ…2枚 A { 鶏ガラスープの素…小さじ1
にんじん…10g しょうが…1/2かけ B { 水…大さじ1
片栗粉…小さじ1
塩…1mLスプーン1/2(0.6g)
こしょう…少々

◆ 作り方

- ① 豚肉は3~4cmの長さに切る。むきえびは水気をふく。
- ② 白菜は軸と葉に分ける。軸は縦半分にして3~4cm幅のそぎ切り、葉は3~4cmの長さに切る。長ねぎは5mm幅の斜め切り、たけのこは薄切り、しいたけはそぎ切り、にんじんは短冊切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがを弱火で炒める。①を加えて炒め、色が変わったら白菜の軸、たけのこ、にんじん、しいたけ、長ねぎ、白菜の葉を加えて炒める。Aで調味し、混ぜ合わせたBを加え、全体を炒め合わせる。



副菜 白菜と肉団子のスープ

エネルギー 65kcal たんぱく質 5.6g 脂質 1.3g 糖質 7.1g 食物繊維 1.1g 塩分 0.9g

◆ 材料(2人分)

白菜…100g A { 鶏ももひき肉…60g 春雨(小分け)…1個(8g)
長ねぎ(みじん切り)…10g 長ねぎ…20g
片栗粉…小さじ1/2 水…300mL あらびき黒こしょう…少々
塩…少々(0.3g) 鶏ガラスープの素…小さじ1

◆ 作り方

- ① ボウルにAを入れてこねる。
- ② 白菜は縦半分に切ってから横5mm幅に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋に水、鶏ガラスープの素、②を入れ火にかける。沸騰したら春雨を入れ、①をスプーンですくって落とし、火を通す。器に盛り、こしょうをふる。



副菜 白菜とほたての豆乳スープ

エネルギー 88kcal たんぱく質 8.8g 脂質 1.9g 糖質 7.6g 食物繊維 1.9g 塩分 0.7g

◆ 材料(2人分)

白菜…150g ほたて貝柱水煮缶…1缶(60g) 水…30mL
カットしめじ…50g 豆乳(無調整)…200mL
鶏ガラスープの素…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① 白菜は縦半分に切ってから横1~2cm幅に切る。
- ② 鍋に①、しめじ、ほたて缶(汁ごと)、水を入れて火にかける。ふたをし、弱火で白菜が軟らかくなるまで煮る。豆乳を加えて温め、鶏ガラスープの素で調味する。

