

白菜 レシピ集 2

副菜 白菜とカニかまのくず煮

エネルギー 24kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.2g 糖質 3.8g 食物繊維 1.0g 塩分 0.5g

◆ 材料(2人分)

白菜…150g
カニかまぼこ…2本

A { 水…50mL
粉末だしの素(食塩無添加)…1/2本(25g)
しょうゆ…小さじ1/4
塩…少々(0.3g)

B { 片栗粉…小さじ1/2
水…大さじ1/2

◆ 作り方

- ① 白菜は軸と葉に分ける。軸は縦半分にして1~2cm幅のそぎ切り、葉は1~2cmの長さに切る。カニかまぼこは裂く。
- ② 鍋にA、①を入れて火にかけ、ふたをして白菜が軟らかくなるまで煮る。混ぜ合わせたBを加え、とろみをつける。



副菜 白菜と鶏肉のゆずこしょうクリーム煮

エネルギー 99kcal たんぱく質 7.9g 脂質 4.3g 糖質 6.4g 食物繊維 1.0g 塩分 0.5g

◆ 材料(2人分)

白菜…150g

鶏むね肉(皮・脂身を除く)…60g
片栗粉…小さじ1
酒…小さじ1/2

サラダ油…小さじ1
牛乳…100mL
しょうゆ…小さじ1/2
ゆずこしょう(チューブ)…1~2cm

◆ 作り方

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、片栗粉、酒を加えてもみ込む。
- 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。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、白菜の軸を入れて炒める。白菜の軸が半透明になったら白菜の葉を加えて炒め、しんなりしたらAを加える。沸騰したら①を加え、混ぜながら3分程煮て鶏肉に火を通す。



副菜 白菜とひき肉のカレー炒め

エネルギー 75kcal たんぱく質 4.2g 脂質 4.3g 糖質 3.9g 食物繊維 1.8g 塩分 0.5g

◆ 材料(2人分)

白菜…200g

豚ひき肉…40g
しょうが…1/2かけ
にんにく…1/2かけ
サラダ油…小さじ1/2

A { 水…大さじ1
しょうゆ…小さじ1
ケチャップ…小さじ1
カレー粉…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① 白菜は軸と葉に分ける。軸は縦半分にして1~2cm幅のそぎ切り、葉は1~2cmの長さに切る。
- ② しょうが、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、弱火で②を炒める。ひき肉を入れて炒め、火が通ったら白菜の軸、白菜の葉の順に炒め、Aで調味する。



副菜 焼き白菜

エネルギー 36kcal たんぱく質 0.8g 脂質 2.0g 糖質 3.0g 食物繊維 1.5g 塩分 0.1g

◆ 材料(2人分)

白菜…200g

にんにく…1かけ
オリーブ油…小さじ1
塩…少々(0.3g)
あらびき黒こしょう…少々

◆ 作り方

- ① 白菜は芯を残したまま2~3cm厚さのくし形切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、弱火でにんにくを炒めて香りを出す。白菜を入れて軽く焼き目をつけ、裏返してふたをし、もう片面も焼く。塩、こしょうをふる。



副菜 白菜の のりしらすサラダ

エネルギー 47kcal たんぱく質 2.3g 脂質 3.1g 糖質 2.0g 食物繊維 1.1g 塩分 0.5g

◆ 材料(2人分)

白菜(内葉)…100g

貝割れ菜…20g
しらす干し…15g
焼きのり…1/2枚

A { ごま油…大さじ1/2
しょうゆ…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① 白菜は軸と葉に分ける。軸は3~4cm長さのせん切り、葉は一口大に切る。貝割れ菜は3等分に切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①、しらす干し、手でちぎったのりを加えてさっと和える。



副菜 白菜とリンゴのサラダ

エネルギー 21kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.7g 糖質 2.8g 食物繊維 0.8g 塩分 0.3g

◆ 材料(2人分)

白菜(内葉)…100g

りんご(皮付き)…20g
レモンドレッシング※…大さじ1
※レモンドレッシング(キューピー)

◆ 作り方

- ① 白菜は5mm幅に切る。りんごは3~4mm角の棒状に切る。
- ② ボウルに①を入れ、ドレッシングで和える。



白菜(150g)の加熱方法

白菜は1cm幅に切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。冷めたら水気をしぼる。

副菜 白菜とわかめの からししょうゆ和え

エネルギー 25kcal たんぱく質 0.8g 脂質 1.1g 糖質 2.0g 食物繊維 1.2g 塩分 0.5g



◆ 材料(2人分)

白菜…150g
乾燥わかめ…1g
A { しょうゆ…小さじ1
ごま油…小さじ1/2
練りからし(チューブ)
…1~2cm

◆ 作り方

- ① 乾燥わかめは水で戻し、水気をしぼる。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、加熱した白菜、①を加えて和える。

副菜 白菜の塩昆布和え

エネルギー 26kcal たんぱく質 1.4g 脂質 1.0g 糖質 2.4g 食物繊維 1.2g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

白菜…150g
減塩塩昆布…5g
ごま油…小さじ1/2
かつお節…1g

◆ 作り方

- ① ボウルに加熱した白菜、塩昆布、ごま油、かつお節を入れて混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。

副菜 白菜のマヨおかか和え

エネルギー 48kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.6g 糖質 1.9g 食物繊維 1.0g 塩分 0.3g



◆ 材料(2人分)

白菜…150g
A { マヨネーズ…小さじ2
しょうゆ…小さじ1/2
かつお節…2g

◆ 作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ、加熱した白菜、かつお節を加えて和える。

副菜 白菜のごまポン酢和え

エネルギー 25kcal たんぱく質 0.6g 脂質 1.2g 糖質 2.4g 食物繊維 1.0g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

白菜…150g
A { ごまドレッシング※
…小さじ1
ゆずポン酢…小さじ1

※ 深煎りごまドレッシング
(キューピー)

◆ 作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ、加熱した白菜を加えて和える。

副菜 ラーパーツァイ 辣白菜風

エネルギー 24kcal たんぱく質 0.5g 脂質 1.0g 糖質 2.8g 食物繊維 1.0g 塩分 0.2g



◆ 材料(2人分)

白菜…150g
しょうが…1/4かけ
A { すし酢…小さじ1
酢…小さじ1/2
ごま油…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① しょうがは細いせん切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、加熱した白菜、①を加えて和える。しばらくおいて、味をなじませる。

副菜 白菜のゆかり和え

エネルギー 12kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.0g 糖質 1.8g 食物繊維 1.1g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

白菜…150g
ゆかり®…小さじ1(2g)

◆ 作り方

- ① ボウルに加熱した白菜を入れ、ゆかりで和える