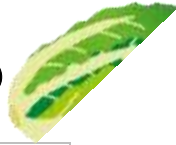


# 「旬の白菜を使った1株使い切りレシピ」

食のアトリエ Kawano の台所 河野叔子さん作成



## ◆白菜鍋(白菜 1/2 株使用)



〈材料〉	4人分
白菜	1/2 株
乾し椎茸	40g
豚バラ肉	300g
春雨	60g
にんにく	1かけ
乾し椎茸の戻し汁	2カップ
水	6カップ~
ごま油	大さじ2
天然塩	小さじ1と1/2
かぼす汁	お好み
一味唐辛子	お好み

A



### 下準備

1. 白菜は4~5cm幅に切り、軸と葉を分けておく。  
にんにくは薄切りにする。
2. 乾し椎茸は前日に水につけて戻し、2等分に切る。  
戻し汁は漉して2カップに取り分ける。
3. 豚肉のバラ肉は4~5cm幅に切る。春雨は熱湯につけて戻す。

### 作り方

1. 鍋ににんにく、A、乾し椎茸、白菜の軸部分を入れて中火にかける。
2. 沸騰したら白菜の葉を加え、白菜が柔らかく煮えたら、ほぐしながら豚肉と春雨を入れて、火を通す。  
※途中であくをとる。水分が少なくなったら、水を足す。
3. ごま油、天然塩を加え調味する。  
お好みでカボス汁、一味唐辛子をかけていただく。

~鍋を無駄なく食べきる~

余ったら、次の日はカレー粉を入れて味をチェンジ♪



### 【ポイント】

- ✓ 白菜の軸部分は、そぎ切りにすると火が通りやすい!
- ✓ 白菜の根の部分、しいたけの軸も捨てずに入れて、食材を無駄なく♪
- ✓ しいたけは一口サイズのものを使うと、切らなくても使いやすい
- ✓ 使う塩で味が変わる! しっかり選んで♪

## ◆白菜とみかんのサラダ（白菜 1/2 株葉の部分を使用）



〈材料〉	つくりやすい量
白菜	1/2 株の葉部分
オリーブオイル	大さじ 1
みかん	2 個
モzzarellaチーズ	50g
塩	小さじ 1/2
カボス汁	大さじ 1
みかん果汁	大さじ 1
はちみつ	大さじ 2
塩	小さじ 1/3
こしょう	小さじ 1
ラディッシュ(輪切り)	3 個
ブロッコリースプラウト (2 等分に切る)	1 パック

### 下準備

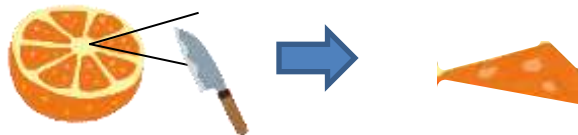
1. みかんは果肉と果汁に分けておく。
2. モzzarellaチーズに塩をふりかけておく。
3. 白菜はちぎってボウルに入れて、オリーブオイルをかけてからめる。

### 作り方

1. 白菜に A の調味液を加え混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。
2. みかん果肉、ラディッシュ、ブロッコリースプラウトを加え、色よく盛り付ける。

### 【ポイント】

- ✓ みかんは好きな種類を入れると味を楽しめる♪  
(ぼんかん、文旦などなど)
- ✓ みかんは白い部分をそぎ切りすると見映えがよい



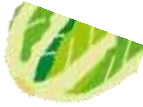
- ✓ モzzarellaチーズは、キャンディー型が使いやすい
- ✓ 盛り付けは、みかん果肉・ラディッシュ・ブロッコリースプラウト（束にして）を上のにせる

～「みかんの皮」を無駄なくつかう！～  
みかんの皮は1週間天日乾して、  
細かく刻んで使う。(陳皮)  
汁物にふりかけて食べると美味しい♪



## ◆白菜の甘酢漬け(ラーパーツァイ)

(白菜 1/2 株軸を使用)



〈材料〉	つくりやすい量
白菜	1/2 株の軸部分
塩	小さじ 2
砂糖	大さじ 4
酢	大さじ 2
しょうが(千切り)	約大さじ 1
赤唐辛子 (小口切り)	1/2 本分
ごま油	大さじ 1 と 1/2

### 下準備

1. 白菜は葉と軸に分け、葉は食べやすいおおきさに切り、芯は繊維に沿って1cm幅の食べやすい長さに切る。

### 作り方

1. 白菜に塩をまぶし、しんなりしたら軽く絞り、Aと混ぜ合わせる。
2. しょうがと赤唐辛子を白菜の上に置き、熱したごま油を、しょうがと赤唐辛子に回しかけ味をなじませる

～甘酢漬けを無駄なく食べきる～

余ったら、炒めた豚肉やブロッコリーをいれて♪

### 【ポイント】

- ✓ 酢の酸っぱさが苦手な方はかぼすを使っても♪
- ✓ ごま油は、しょうがと赤唐辛子をめがけてかける！

## 料理のポイント

- ① たんぱく質をしっかりとり、バランスのよい食事で免疫カアップ!
- ② おいしさアップのために、色のあるものを上に盛り付ける!
- ③ 彩りよく、竹田産食材を使って栄養価もアップ!
- ④ 食材を無駄なく・美味しく食べきる!



料理名 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	食塩
	kcal	g	g	g	mg	g
白菜鍋	422	13.8	33.0	6.4	41	2.3
白菜とみかんのサラダ	117	3.3	5.7	1.3	83	1.3
白菜の甘酢漬け	99	0.7	5.6	1.2	39	1.2

問い合わせ 竹田市保険健康課

0974-63-1111(内線 176)