



時短！簡単！



野菜料理レシピ 1月

1日350gとろう！

白菜の大部分は水分ですが、カリウムを多く含んでいるため、高血圧の予防に役立ちます。またビタミンCも含まれており、風邪の予防や疲労回復に効果を発揮します。白菜を選ぶ際は葉が隙間なくしっかりと巻いていて、適度な弾力があるものを選びましょう。

白菜和風グラタン



< 材料 2人分 >

白菜	1/4 玉
舞茸	1/2 株
にんじん	1/3 本
ツナ缶	1 缶
有塩バター	20g
牛乳	300ml
小麦粉	大さじ2
味噌	大さじ2/3
ピザ用チーズ	40g

< 作り方 >

- ① 白菜は8mm幅の細切りにする。舞茸は石づきを切りほぐし、にんじんは細切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、舞茸、にんじんを炒める。全体がしんなりしたら白菜、ツナ缶を加えてさらに炒める。
- ③ ②に小麦粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ 牛乳を少しずつ加えてとろみがつくまで混ぜる。
- ⑤ ④に味噌を溶かし、耐熱皿に入れてチーズを乗せ、オーブントースターで焼き目が付くまで焼く。

白菜のおかかマヨ和え



< 材料 2人分 >

白菜	200g
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
顆粒和風だし	小さじ1/2
白すりごま	大さじ1
かつお節	1 袋(3g)

< 作り方 >

- ① 白菜は細切りにして耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱をする。
- ② 白菜の粗熱をとり、水気を絞る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせて②の白菜を加えて混ぜ合わせる。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
白菜和風グラタン	393kcal	19.2g	27.2g	304mg	4.1g	1.5g
白菜のおかかマヨ和え	104kcal	4.8g	8.0g	193mg	3.2g	0.4g