

もっと**野菜**を食べよう
1日350g以上目標

はくさい

—淡泊でくせのない野菜—

栄養面で際立って含有量の多いものはありませんが、バランス良く幅広い栄養素を含んでいるので栄養摂取のサポートをしてくれます。くせがなく様々な料理に使えて、身体に優しい野菜です。

白菜に含まれるビタミンCも白菜単体では疲労回復に役立つとは言いがたいですが、豚肉などと組み合わせることで栄養バランスを整え疲労回復を促す働きも期待できます。

<料理のポイント>

様々な料理に使えます。

鍋やスープ、煮物、サラダ、漬物などの料理に使ってみましょう。





簡単ロール白菜

材料 (3個分)

白菜	3枚
豚バラ肉	100～150g
塩、コショウ	各少々
片栗粉	少々
トマト	中1個
コンソメ	1個
A ケチャップ	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	20cc

作り方

- ① 洗った白菜を葉と茎に2等分し、耐熱容器に入れ軽くラップをして電子レンジで4分加熱する。白菜を容器から取り出し冷ましておく。
- ② Aの調味料とざく切りしたトマトを耐熱容器に入れ軽くラップをして電子レンジで2分加熱後混ぜる。
- ③ 白菜の葉と茎を重ね広げ、手前に塩コショウと片栗粉をまぶした肉を並べてクルクルと巻き、つまようじで1か所止め②の耐熱容器に加えて軽くラップをして電子レンジで5分加熱する。
- ④ 容器からロール白菜を取り出し2つに切り、スープと共に皿に盛る。



白菜



CHINESE CABBAGE

栄養量(1人分) ▶ エネルギー 304kcal, タンパク質 10.9g, 脂質 21.6g, カルシウム 76mg, 鉄 1.1mg, 塩分 1.8g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



天草市 野菜レシピ

白菜とりんごのサラダ

材料 (2人分)

作り方

白菜	2枚 (200g)	
りんご	1/4個	
A	酢	小さじ2
	塩	小さじ1/4
	オリーブオイル	大さじ1
	こしょう	少々

- ① 白菜は縦半分にし、横に細切りにする。りんごは皮付きのままくし形にして芯を取り、薄切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせて①を加えてあえる。

白菜の栄養

水分の多い野菜ですが、カリウム、カルシウムなどのミネラルが豊富で、ビタミン類は多くはありませんがバランス良く含まれています。



白菜

CHINESE CABBAGE



栄養量(1人分) >> エネルギー 82kcal, タンパク質 0.8g, 脂質 6.1g, カルシウム 44mg, 鉄 0.3mg, 塩分 0.6g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会