

ロール白菜の豆乳仕立て



食事バランスガイド



1人分 342 kcal

材 料 1人分

白菜	大2枚分 (200g)	B	豆乳	1と1/2 カップ
にんじん	1/4 本 (30g)		鶏ガラスープの素	小さじ1
鶏ひき肉	100 g		しょうゆ	小さじ 1/2
長ねぎ (みじん切り)	8 g		塩	少々
しょうが (すりおろし)	2 g		乾燥パセリ	適宜
A	塩・こしょう		各少々	

POINT 簡単 ポイント

ヘルシーな鶏ひき肉も、スープに豆乳を使うことでコクとまろやかさがアップ。

この料理でとれる野菜は

240 g

作り方

- ①白菜は耐熱皿にのせ、ラップをして約2分間電子レンジで加熱し、あら熱をとって芯の硬い部分を包丁で薄くそぎ落とす。にんじんは小さめの乱切りに切る。
- ②ボウルにAを入れて、手でよく混ぜ合わせる。
- ③白菜を広げ(カットされた白菜は2枚の端を少し重ね1枚分にする)、②のをせてロールキャベツの要領で巻き、端をつまようじで止める。これを2つ作る。
- ④鍋にBと③とにんじんを入れ、沸騰させないように弱火で煮る。にんじんがやわらかくになったら塩で味をととのえる。つまようじを外して器に盛り、パセリを散らす。

おつまみにもGOOD!

白菜といんげんのごま和え

材 料 1人分

白菜	大1枚分 (100g)
さやいんげん	2本 (20g)
A	白すりごま ……大さじ1
	しょうゆ・みそ ……各小さじ 1/2

この料理でとれる野菜は

120 g

作り方

- ①白菜は縦半分に切ってから2cm幅に切り、耐熱皿にのせ、ラップをして約2分間電子レンジで加熱し、ラップを外して冷ましておく。
- ②さやいんげんも電子レンジで1分弱加熱し、ななめ薄切りにする。
- ③ボウルに①と②とAを入れてよく混ぜ合わせる。

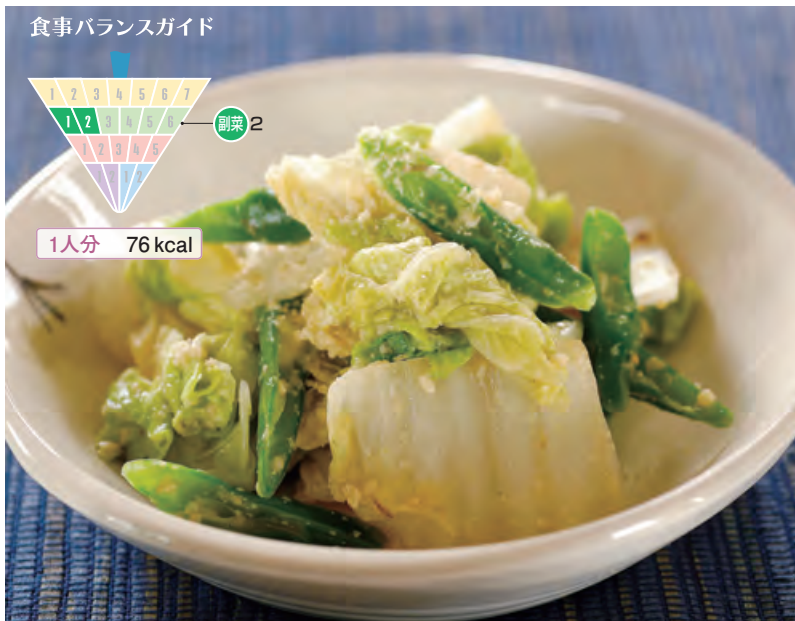
POINT 簡単 ポイント

野菜の加熱はすべて電子レンジ。切って和えるだけなので、もう一品ほしいときの副菜にぴったり!

食事バランスガイド



1人分 76 kcal



いつもと違う白菜料理を作ろう



白菜のほとんどは水分ですが、アブラナ科の野菜には、イソチオシアネートなどのファイトケミカルが含まれているため、体内の解毒酵素の働きを高めることがわかってきています。白菜にはビタミンも含まれているので、漬物などのように加熱しないで食べたり、スープにして汁ごと食べると、栄養素もうまみもそのままいただくことができます。加熱するとき、手早く短時間にしましょう。