

# 野菜まるごと！使いきりレシピ



## ～白菜編～



作りやすさは◎○△の  
三段階で示したよ。  
参考にしてね！

### 鮭のロール白菜 (作りやすさ：△)

#### ●材料(2人分)

白菜	200g (2枚)
生鮭(切り身)	2切れ
塩	少々
カットトマト缶	200g
水	100ml
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ピザ用チーズ	20g
黒こしょう	適宜

#### ●作り方

- ① 白菜は葉を1枚ずつはがして洗い、芯の厚い部分はそいでおく。熱湯で柔らかくなるまでゆで、水気をきっておく。
- ② 鮭は骨と皮を取り除き、塩をふる。
- ③ 白菜は軸を手前にして置き、その上に鮭を乗せ手前から両側の葉を内側に織り込んで巻いていく。同様にもう一つ作る。
- ④ 鍋に③とAを入れ火にかける。煮立ったら弱火にし、蓋をして30～40分煮る。
- ⑤ ピザ用チーズをのせ再び蓋をして1～2分煮てチーズを溶かす。食べやすい大きさに切り、器に煮汁と共に盛り、お好みで黒こしょうをまぶす。



#### 1人分の栄養価

エネルギー 161kcal たんぱく質 19.6g 脂質 5.8g  
カルシウム 125mg 鉄 1.1mg 食物繊維 2.6g 塩分 1.4g

### 白菜とりんごのサラダ(作りやすさ：◎)

#### ●材料(2人分)

白菜の葉の部分	200g
りんご	1/8個
くるみ	大さじ2
酢	大さじ1・1/2
塩	少々
砂糖	小さじ1・1/2
サラダ油	大さじ1

#### ●作り方

- ① 白菜は一口大にちぎり、りんごは皮つきのまま横薄切りにする。
- ② くるみは粗く刻み、フライパンでさっと炒める。
- ③ ボウルにAを合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 白菜とりんごを器に盛り、くるみを散らしてドレッシングを振りかける。



#### 1人分の栄養価

エネルギー 131kcal たんぱく質 1.7g 脂質 9.6g  
カルシウム 61mg 鉄 0.5mg 食物繊維 2.5g 塩分 0.5g

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

※裏面にもレシピが載っています。

富士市地域保健課

## 白菜の春雨サラダ(作りやすさ：○)

### ●材料(2人分)

白菜	250g
人参	10g
乾燥はるさめ	40g
ツナ缶	1/2缶
しょうゆ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
オスターソース	大さじ1/2
白ごま	適宜

### ●作り方

- ①大きめのボウルに④を合わせておく。
- ②白菜は細切り、人参は千切りにする。鍋にお湯を沸かし茹でる。流水で冷ましたら水気をしぼる。
- ③春雨は、鍋にたっぷりお湯を沸かし2分程度茹で戻す。ざるにあげ、水で洗いしっかりと水気をきる。
- ④①と②と③をよく混ぜ合わせる。

### 1人分の栄養価

エネルギー 198kcal たんぱく質 4.9g 脂質 10.0g  
カルシウム 109mg 鉄 1.1mg 食物繊維 3.2g 塩分 1.2g



## 白菜ととろろ昆布のさっぱり和え(作りやすさ：◎)

### ●材料(2人分)

白菜	200g
レモン	1/2個分
とろろ昆布	5g
塩	少々

### ●作り方

- ①白菜は縦半分に切ってから1cm幅に切る。塩をまぶして10分ほどおき、水気をよくしぼる。レモンは飾り用に輪切りを一枚取り4等分にし、残りは汁を絞る。
- ②ボウルに①と細かくほぐしたとろろ昆布、レモン汁を入れてよく混ぜ合わせる。器に盛り、レモンを添える。

### 1人分の栄養価

エネルギー 21kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1g  
カルシウム 60mg 鉄 0.4mg 食物繊維 2.3g 塩分 0.4g



## 白菜の豆知識

白菜に見られる黒いはん点は、栄養過多になった細胞に現れるものです。食用に差し支えありませんので、除去せず食べましょう。

### 《保存方法》

夏以外は、丸のまま新聞紙に包んで冷暗所で2~3週間  
カットしたものや、夏物はラップで包み冷蔵庫で4~5日間保存できます。

