



白菜は冬の鍋料理の具材として定番となっていますね。また、煮物、煮浸し、汁物、炒め物、蒸し物、漬物(浅漬け・キムチ)など幅広く様々な料理に使われています。

白菜は 100g・13 キロカロリーと、超低エネルギー食品です。白菜は一度の食事でたくさん食べることができる野菜なので食物繊維を多く摂取できるため、便秘の解消や、高脂血症や糖尿病の予防に役立ちますし、高血圧予防に必要なカリウムも多く取ることができます。がん予防効果が期待されているイソチオシアネートも豊富です。

***白菜と豚バラのレンチンスープ煮**

材料	1人分
白菜	大2枚 (約250g)
豚バラ肉うす切り	4枚
顆粒コンソメ	小1
水	100cc
粗びき胡椒	適宜

1. 白菜は芯から切り離し、大きめなら縦半分に切ります。(小さめならそのまま使います)まな板に白菜をのせ、その上に豚バラ肉のうす切りをのせます。交互に白菜と豚バラ肉を重ねたら、これを重ねたまま5センチ幅に切り、切り口を上にして深さのある器(丼のようなもの)に並べて入れます。
2. 顆粒コンソメを溶かした水を1.に加え、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで10分ほど加熱し、粗びき胡椒をふります。



***白菜と鯖缶の煮物 (旨みのかけあわせ・白菜(グルタミン酸)×鯖缶(イノシン酸) + 血液サラサラDHA(鯖缶))**

材料	2人分
白菜	300g
鯖水煮缶	1缶
人参	20g
生姜	15g
醤油・酒	各小1

1. 白菜は芯から切り離し、縦半分に切り、横に3〜4センチに切ります。人参は2センチ長さの色紙切り、生姜は皮をむいて千切りにします。
2. 鍋に鯖缶を汁ごと入れ、箸で鯖の身をざっくりほぐしたら、醤油と酒を加え、1.を入れ、なべのふたをして中火で3分ほど煮たらふたをとり更に2分ほど煮て火を止めます。

