

中国栄養学では味は甘、性は涼。体の中の余分な熱を冷ます作用があります。

くせがなく色々な食材と相性がよいので料理のレパートリーは広がりますし、「**たっぷり食べられる**」というのが白菜の良さです。余分な塩分の排泄をうながして高血圧の予防に効果があるカリウムも便秘予防の食物繊維もとやすい食材です。

材料	2人分
白菜	200g(中 3 ～ 4 枚)
塩昆布	10g
ツナ缶	小 1 缶 (70g)
塩	1g
酢	大 1

1. 白菜は長さ4センチぐらいの縦細切りにし、塩1gを混ぜて5分ほどおき水気が出たら絞る。
2. 1. に塩昆布とツナと酢を混ぜ合わせる。



材料	2人分
白菜	200g
牡蠣	150g
<b>ホワイトソース</b>	
牛乳	300cc
小麦粉	大 1 1/2
バター	20g
塩	1.5g
こしょう	少々
バター	適宜
粉チーズ	大 2

1. 白菜は長さ2～3センチ、幅1～2センチに切り、耐熱容器に入れ600wで3分間加熱し、水気を絞り冷ます。
2. 牡蠣は金ザルに入れて塩少々ふり、水の中で軽く混ぜながら洗う。ザルごと熱湯に入れプクッとふくれる程度にゆで、すぐ冷水にとって水気を切る。
3. 小鍋に冷たい牛乳、小麦粉、バター、塩、こしょうを入れ木べらでよくかき混ぜ、火をつけかき混ぜながら加熱してとろみがつき沸騰したら火を止める。
4. ボールに1. 2. 3. を入れてよく混ぜ、グラタン皿に入れて粉チーズを上にかけてオーブントースターで粉チーズに適度な色がつくまで焼く。

