

鍋ものには欠かせない冬野菜の王者とも言われている「白菜」。

薬膳では大根、豆腐とともに「**養生三宝**」のひとつにあげられ、昔から、体によい素材と考えられています。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りやすい食材です。アブラナ科の野菜（キャベツ、ブロッコリー、ケールなど）の成分であるイソチオシアニ酸塩成分には体内の解毒酵素の働きや抗酸化力を高める効果が知られており、1日100グラム以上食べることはがんの予防に効果があります。

*シーフードミックスと白菜の中華風炒め

材料	2人分
白菜	300g
シーフードMIX	100g
生椎茸	2枚
生姜	10g
鶏がらスープの素	小1
塩	1g
水	50cc
塩昆布	5g
ごま油	大1
片栗粉・水	小2・大1

<作り方>

- 白菜は軸と葉に分け、軸は縦二つに切って長さ3センチのそぎ切りにし、葉は縦に4等分に切って長さ5cmに切る。生姜は皮をむいて線切りにする。
- シーフードMIXは水洗いし、えびは背ワタをとる。ザルに上げ水気をきっておく。生椎茸は軸をとり、4等分に切る。鶏がらスープの素と塩は50ccの水によく溶かしておく。（調味液）
- フライパンにごま油を熱し1.の生姜を入れて中火で炒める。次に白菜の軸の部分、シーフードMIX、生椎茸を加えて炒める。エビの色が変わったら白菜の葉の部分と塩昆布と調味液を加えて炒め、全体に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてひと煮たちしたら火を止めろ。



*白菜とベーコンのゆっくり煮

材料	2人分
白菜	1/4個(500g)
ベーコン	4枚
固形スープの素	1個
水	500cc
粗びき胡椒	少々

- 白菜は軸をつけたまま縦に1/4株に切り、葉2~3枚ごとにベーコンを挟む。
1. が入るくらいの鍋に水を固形スープの素を入れ、1.を丸ごと入れ、蓋をして上下をときどき返しながら弱めの中火で30分ほど煮る。
- 食べやすい大きさに切ってスープごと器に盛り、粗びき胡椒をふる。

