



材料 (5個分)

- ハクサイ…5枚
- にんじん…1/3本
- 鶏ひき肉…150g

- A
- 卵…1個
 - 塩こしょう…適量
 - しょうゆ…大さじ1/2
 - ごま油…小さじ1
 - 片栗粉…大さじ1

- ごま…適量
- ポン酢…お好み



ロール白菜

尾張旭
グリーンセンター
食育ソムリエ
松田 尚美



しょうが醤油も
オススメ!

作り方

- 1 ハクサイを熱湯でしんなりするまで茹で、にんじんはピーラーで薄くスライスします。
- 2 鶏ひき肉にAをいれて肉だねを作ります。
- 3 ハクサイににんじんと2をのせしっかりと巻き、肉だねの上にごまを散らします。
- 4 蒸し器で10～15分蒸します。
- 5 ポン酢をかけて完成です。



白菜のおつまみ

材料 (1～2人分)

- ハクサイ…3枚
- 塩…小さじ1

作り方

- 1 ハクサイをざく切りにし、塩もみします。
- 2 5分ほど置き、水気を切ります。
- 3 2にAをいれて完成です。

- A
- すりおろしにんにく…小さじ1/2
 - 一味…適量
 - だしの素…小さじ1
 - しょうゆ…小さじ1

尾張旭
グリーンセンター
食育ソムリエ
加藤 安和



ハクサイ



11月から2月にかけての寒い季節が旬のハクサイには免疫力を高めるビタミンCを含むほか、高血圧予防に効果的なカリウム、βカロテン、ビタミンKなども多く含まれます。

材料 (2～3人分)

- ハクサイ…1/4個
- にんじん…1本
- えのき…1/2束
- ツナ缶…1缶
- コンソメ…2個
- 水…600ml
- パセリ…お好みで

ペーコンでもOK!

作り方

- 1 ハクサイはざく切りし、にんじんは千切りに、えのきは半分に切ります。
- 2 鍋に1と油切りしたツナ缶とAを入れ、沸騰するまで煮ます。
- 3 塩こしょうで味をととのえ、パセリなどをちらして完成です。



**白菜の簡単
コンソメスープ**

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。
食卓に旬をとり入れてみませんか?

尾張旭
グリーンセンター
食育ソムリエ
島山 奈緒

