



白菜とタラの具たくさん中華スープ

材料 (3〜4人分)

- 白菜…1/4
- タラ…170g
- しめじ…1袋(100g)
- ごま油…大さじ1
- 鶏ガラスープの素…大さじ1.5杯(好みの量)
- 酒…大さじ1
- 水…400ml程度

作り方

- 1 白菜を洗い適度なサイズにカットし、芯の部分と葉の部分を分けます。
- 2 フライパンにごま油を入れ、中火で白菜の芯を先に炒めてしんなりしたら弱火にします。
- 3 タラ・しめじ・白菜の葉の部分・鶏ガラスープ・酒・水をいれて蓋をします。
- 4 白菜の水分がでてしんなりするまで煮たら完成です。



尾張旭
グリーンセンター
ひまわりマルシェ
食育ソムリエ 店長
浅田 基裕

今月の 食材メモ①

白菜の大部分は水分でできているため、100gあたり約13Kcalでとても低カロリーの野菜です。
ビタミンCが含まれており、風邪予防や免疫力を高める効果が期待できます。また、カリウムも多く含まれており、血圧を下げる働きがあるため、生活習慣病の予防につながります。
キッチンペーパーに包んでから新聞紙で包み、涼しい場所に立てて保存すると3〜4週間保存できます。

白菜



食育ソムリエのレシピをご紹介します。ぜひご覧ください！



Youtube



Instagram

1人分 約86kcal



1人分 約198kcal

材料(2人分)

- 白菜…1/4
- ツナ缶…1個
- 醤油…大さじ1.5
- みりん…大さじ2
- 酒…大さじ1

作り方

- 1 白菜を洗い食べやすいサイズにカットして、芯の部分と葉の部分をわけます。
- 2 フライパンにツナ缶の油を入れて中火にかけ、白菜の芯を先に炒めて弱火にします。
- 3 醤油、みりん、酒を入れたら白菜の葉の部分、ツナを入れてふたをしてしんなりするまで煮たら完成です。

店舗 情報

尾張旭グリーンセンター
ひまわりマルシェ

尾張旭市東大道町原田2482-2
TEL0561-53-2715
〔営業時間〕8:30〜17:00
毎週水曜定休、正月・棚卸休み
12月20日(水)・27日(水)は臨時営業します。



白菜のうま煮

お手軽で美味しい！

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
ひまわりマルシェ
食育ソムリエ
加藤 宏和

