

白菜レシビ

レシピ提供：NPO法人青果物健康推進協会

白菜のスーラスープ

【作り方】

- 1) 干しいたけは水で戻して、スライスしておく。
- 2) 鍋に鶏がらスープを入れて煮立て、干しいたけと干し海老を入れて煮る。
- 3) 2にAを入れて更に煮る。
- 4) Aで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【材料と分量】

A(白菜30g〔ザク切り〕・たけのこ30g〔スライス〕・もやし10g)
干しいたけ1枚
干し海老大1
鶏がらスープ300cc
B(酢大1・しょう油小1・酒小1)
水溶き片栗粉適量



白菜とザーサイのあんかけ

【作り方】

- 1) フライパンにサラダ油を熱し、白菜ともやしを炒めたらザーサイも加えてAで味付けする。
- 2) 1に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 3) 2を器に入れてごま油をかけて香菜を飾る。

【材料と分量】

白菜55g〔ザク切り〕
もやし15g
ザーサイ20g〔スライス〕
A(しょう油小2・酒小1・塩・コショウ各少々)
水溶き片栗粉大2
ごま油小1
サラダ油大1
飾り(香菜)



白菜とアサリのアツアツ

【作り方】

- 1)白菜は葉の部分はザク切りし、芯の部分は1cmに切る。
- 2)なべに出し汁を入れて、白菜の芯、葉の順に入れ、Aを加えて少し煮る。
- 3)2にアサリを入れ、口が開くまで蒸し煮する。
- 4)3を器に盛り、パセリや小ねぎを飾る。

【材料と分量】

白菜70g
あさり50g〔塩抜き〕
だし汁100cc
A(しょう油大1・砂糖小2・塩少々)
飾り(パセリや小ねぎ)



白菜と豚肉の甘酢炒め

【作り方】

- 1)白菜は5cmに切り、塩をまぶして少し置きしんなりさせ、水気を切りAをまぶしておく。
- 2)豚肉は1cmに切りBをまぶし、片栗粉、ごま油も絡めておく
- 3)フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、1の白菜も入れて炒める。
- 4)3を器に盛り、鷹のつめを飾る。

【材料と分量】

白菜70g
塩少々
A(砂糖大1・酢大1)
B(しょうがのすりおろし小1・塩・コショウ各少々・酒大1)
片栗粉小2
ごま油大1
サラダ油大1
豚もも薄切り肉50g
飾り(鷹のつめ〔小口切り〕)

