

食を楽しむ、考える。

じっくり煮込んでだしとうま味を
たっぷり含んだ白菜がおいしい!

白菜は、煮るとかさが減って
一度にたくさんの野菜を摂
ることができます。

鶏肉と白菜のとろとろ煮

材 料 (2人分)	269 産直 白菜	300g
	265276 産直 近江鶏もも	180g
	人参	30g
	干しいたけ	10g
	ごま油	小さじ1
	塩	小さじ1/3

作り方

- 鍋に水700mlと干しいたけを入れ、3時間ほど漬けてもどす。しいたけを取り出して石づきを切り落とし、3～4等分に切る。白菜は4cm幅のざく切り、鶏肉はひと口大に、人参は短冊切りにする。※鍋の水はそのまま使います
- 鍋に白菜の芯、鶏肉、しいたけ、人参を順に入れ、白菜の葉をのせる。ごま油をまわしかけ、ふたをして中火～弱火で約30分煮る。
- 器に取り分け、塩をふっていただく。塩の代わりに、ぽん酢を1人あたり小さじ1かけてもおいしくいただけますよ。

産直

269 次 2月 1回

滋賀有機ネットワーク・
長崎県 大地の杜・
群馬県 野菜くらぶ

白菜

1/4玉(カット)

葉先の枯れ・軸の隆起あり



厳選価格

本体 98円
(税込 106円)

白菜



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイベ
ビスでの栄養指導、民間
企業の食生活改善事業に
あたっています。

健康的にいろいろな料理が楽しめる 冬の万能野菜です

白菜は水分が多く、低エネルギーで糖質の少ない万能野菜です。加熱するとやわらかく、消化も良くなるので、体調を崩して胃腸が弱くなった時にも利用できます。食物繊維も含み、整腸作用もあります。また、風邪の予防や免疫力を高め、健康維持に欠かせない「ビタミンC」や、むくみや高血圧予防の効果が期待される「カリウム」も含まれます。「カリウム」は水溶性で、加熱すると汁の中に溶け出すので、スープや煮物にすると効率よく摂ることができます。調理方法を変えて、いろいろな料理に活用しましょう!