



材料 (4人分)

- 白菜 …………… 1/4 個
- 塩 …………… 小さじ2
- しょうが …………… 30g
- 鷹の爪 …………… 3g
- ごま油 …………… 大さじ1

【A】

- 酢 …………… 100cc
- 砂糖 …………… 30g



白菜の甘酢漬け



作り方

- ① 白菜は1cm幅、5cmの長さに切ってボウルに入れ、塩もみをして10分程度おく。
- ② しょうがは細めの千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ弱めの中火で熱し、しょうがと鷹の爪を入れて炒める。香りがたったら火を止め、【A】を加えてよく混ぜる。
- ④ ①の水気を絞りボウルに入れ、③を温かいうちに回しかけ、混ぜ合わせて冷めるまで置く。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 85 Kcal	たんぱく質 1.2g	脂 質 3.2g
炭水化物 13.0g	食物繊維 2.1g	食塩相当量 0.8g

白菜のクラムチャウダー



作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、バターを熱した鍋で炒める。
- ② 野菜がしんなりしてきたら、米粉を少しずつ加え粉っぽさがなくなるように炒める。
- ③ 水を加え野菜に火が通るように蓋をして煮る。
- ④ 火が通ったら牛乳、シーフードミックス、コンソメを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ お好みでコショウを加え、最後にパセリを散らす。



材料 (4人分)

- 白菜 …………… 大1/4玉
- しめじ …………… 1パック
- じゃがいも …………… 1個
- 人参 …………… 1/3本
- 玉ねぎ …………… 1/2個
- シーフードミックス …………… 120g
- 有塩バター …………… 20g
- 米粉 …………… 大さじ2
- 水 …………… 320ml
- 牛乳 …………… 480ml
- コンソメ …………… 大さじ1
- コショウ・パセリ …………… 少々

※ 米粉がない時は、小麦粉で代用できます。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 226 Kcal	たんぱく質 11.8g	脂 質 9.5g
炭水化物 25.2g	食物繊維 6.0g	食塩相当量 1.4g

