

野菜まるごと！使いきりレシピ



～白菜編～



作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！

鮭のロール白菜 (作りやすさ：△)

●材料(2人分)

白菜	200g (2枚)
生鮭(切り身)	2切れ
塩	少々
カットトマト缶	200g
水	100ml
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ピザ用チーズ	20g
黒こしょう	適宜

●作り方

- ① 白菜は葉を1枚ずつはがして洗い、芯の厚い部分はそいでおく。熱湯で柔らかくなるまでゆで、水気をきっておく。
- ② 鮭は骨と皮を取り除き、塩をふる。
- ③ 白菜は軸を手前にして置き、その上に鮭を乗せ手前から両側の葉を内側に織り込んで巻いていく。同様にもう一つ作る。
- ④ 鍋に③とAを入れ火にかける。煮立ったら弱火にし、蓋をして30～40分煮る。
- ⑤ ピザ用チーズをのせ再び蓋をして1～2分煮てチーズを溶かす。食べやすい大きさに切り、器に煮汁と共に盛り、お好みで黒こしょうをまぶす。

A



1人分の栄養価

エネルギー 161kcal たんぱく質 19.6g 脂質 5.8g
カルシウム 125mg 鉄 1.1mg 食物繊維 2.6g 塩分 1.4g

白菜とりんごのサラダ(作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

白菜の葉の部分	200g
りんご	1/8個
くるみ	大さじ2
酢	大さじ1・1/2
塩	少々
砂糖	小さじ1・1/2
サラダ油	大さじ1

●作り方

- ① 白菜は一口大にちぎり、りんごは皮つきのまま横薄切りにする。
- ② くるみは粗く刻み、フライパンでさっと炒める。
- ③ ボウルにAを合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 白菜とりんごを器に盛り、くるみを散らしてドレッシングを振りかける。

A



1人分の栄養価

エネルギー 131kcal たんぱく質 1.7g 脂質 9.6g
カルシウム 61mg 鉄 0.5mg 食物繊維 2.5g 塩分 0.5g

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

※裏面にもレシピが載っています。

富士市地域保健課

白菜の春雨サラダ(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

白菜	250g
人参	10g
乾燥はるさめ	40g
ツナ缶	1/2缶
しょうゆ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
オスターソース	大さじ1/2
白ごま	適宜

●作り方

- ① 大きめのボウルに④を合わせておく。
- ② 白菜は細切り、人参は千切りにする。鍋にお湯を沸かし茹でる。流水で冷ましたら水気をしぼる。
- ③ 春雨は、鍋にたっぷりお湯を沸かし2分程度茹で戻す。ざるにあげ、水で洗いしっかりと水気をきる。
- ④ ①と②と③をよく混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー 198kcal たんぱく質 4.9g 脂質 10.0g
カルシウム 109mg 鉄 1.1mg 食物繊維 3.2g 塩分 1.2g



白菜ととろろ昆布のさっぱり和え(作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

白菜	200g
レモン	1/2個分
とろろ昆布	5g
塩	少々

●作り方

- ① 白菜は縦半分に切ってから1cm幅に切る。塩をまぶして10分ほどおき、水気をよくしぼる。レモンは飾り用に輪切りを一枚取り4等分にし、残りは汁を絞る。
- ② ボウルに①と細かくほぐしたとろろ昆布、レモン汁を入れてよく混ぜ合わせる。器に盛り、レモンを添える。

1人分の栄養価

エネルギー 21kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1g
カルシウム 60mg 鉄 0.4mg 食物繊維 2.3g 塩分 0.4g



白菜の豆知識

白菜に見られる黒いはん点は、栄養過多になった細胞に現れるものです。食用に差し支えありませんので、除去せず食べましょう。

《保存方法》

夏以外は、丸のまま新聞紙に包んで冷暗所で2~3週間
カットしたものや、夏物はラップで包み冷蔵庫で4~5日間保存できます。



野菜まるごと！使いきりレシピ



～白菜編～



作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！

富士市食育キャラクター
むすびん

マーボー白菜（作りやすさ：○）

材料（2人分）

白菜	4枚(300g)
豚ひき肉	70g
ねぎ	1/2本(45g)
サラダ油	大さじ1・1/2
トウバンジャン	大さじ1/2
テンメンジャン	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/4
A { 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々

作り方

- ①白菜は葉と芯を切り分け、葉は4～5cm長さに切り、芯は長さ5cmの細切りにする。ねぎはみじん切りにする。水溶き片栗粉を作る。
- ②フライパンに油を熱し、強火でひき肉をほぐしながらトウバンジャンで炒める。ひき肉に火が通ったら、白菜の芯、葉の順に加えてサッと炒める。白菜の芯がしんなりしたらテンメンジャンを入れて混ぜ合わせる。
- ③なじんだら、水1/2カップ、鶏がらスープの素、Aを加えてよく混ぜる。煮立ったら中火にし、ふたをせず1～2分煮てねぎを加え、さっと混ぜる。
- ④水溶き片栗粉をでとろみをつけてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	209kcal	たんぱく質	8.7g	脂質	15.6g	食物繊維	2.8g
カルシウム	80mg	鉄	1.2mg	食塩相当量	2.2g		

白菜と豚バラ肉の煮物（作りやすさ：○）

材料（2人分）

白菜	1/4(300g)
豚バラ肉	60g
昆布(5～6cm角)	1枚
水	200ml
A { しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1・1/3
黒こしょう	少々

作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに切る。豚バラ肉は3～4cm幅に切る。昆布は30分ほど水につけておく。
- ②鍋に昆布と水とAを入れて中火にかけ、沸騰したら豚肉を入れて煮る。
- ③②に白菜を加えて煮る。白菜がしんなりしたら、全体に煮汁が回るように混ぜながら火を通す。
- ④昆布は取り出して千切りにし、鍋に戻す。
- ⑤器に盛って黒こしょうを適量ふって、できあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	175kcal	たんぱく質	6.3g	脂質	12.2g	食物繊維	2.3g
カルシウム	75mg	鉄	0.8mg	食塩相当量	1.1g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

※裏面にもレシピが載っています。

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

白菜のごまあえ (作りやすさ：◎)

材料 (2人分)

白菜	1/8(200g)
塩	2g
すりごま (白)	大さじ1
酢	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1

作り方

- ①白菜は繊維を断ち切るように5mm幅に切り、ボウルに入れる。塩を加えてしんなりするまでよくもみ、出てきた水分を絞る。
- ②すりごま・酢・砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③①の白菜を②で和えたらできあがり。

●1人分の栄養価

エネルギー	60.3kcal	たんぱく質	1.7g	脂質	2.5g	食物繊維	1.8g
カルシウム	97mg	鉄	0.7mg	食塩相当量	1.0g		



白菜と春雨のスープ (作りやすさ：○)

材料 (2人分)

白菜	50g
春雨 (乾)	15g
生しいたけ	1枚
にら	2~3本
だし汁	400ml
A	{
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①春雨は水につけて10分置き、戻す。白菜は軸を1cm幅に切り、葉をざく切りにする。しいたけは薄切りにする。にらは4~5cm長さに切る。
- ②だし汁にしいたけ、白菜、食べやすく切った春雨を加え、2~3分煮る。
- ③Aとにらを加えて軽く煮る。塩、こしょうで味をととのえたらできあがり。

●1人分の栄養価

エネルギー	46kcal	たんぱく質	1.8g	脂質	0.1g	食物繊維	1.1g
カルシウム	18mg	鉄	0.3mg	食塩相当量	1.7g		



白菜の豆知識

白菜は、ずっしりと重く、葉が生き活きたものを選びましょう。時間がたつと断面が膨らんでくるので、切り口は平らなものの方が新鮮です。

《保存方法》

夏以外は、丸のまま新聞紙に包んで冷暗所で2~3週間、カットしたものや夏物は、芯を取ってラップで包み冷蔵庫で1週間程度保存できます。

