

# 白菜と豚肉の重ね蒸し(4人分)

津山市の栄養委員さんおすすめ♪  
かんたんレシピです

## 【材料】

- 豚ばら肉(薄切り)・・・250g
- 白菜・・・500g
- 顆粒和風だし・・・小さじ1
- 黒こしょう・・・少々
- ぽん酢しょうゆ・・・お好みで

## 【作り方】

- ① 白菜は1枚ずつはがし、よく洗う。
- ② 白菜と豚ばら肉を交互に重ね、一口大に切る。
- ③ 耐熱容器に敷き詰めるように入れ、和風だしと黒こしょうを振る。
- ④ ふんわりラップをして、600Wの電子レンジで約7分加熱する。
- ⑤ お好みでぽん酢しょうゆをつけて食べる。



## 1人分栄養価

エネルギー 290kcal たんぱく質 9.5g 脂質 25.2g 炭水化物 4.0g 食塩相当量 0.4g カルシウム 53mg 食物繊維 1.5g

## 見分け方

巻きがしっかりしているものは良品



芯に黒い斑点がないものは鮮度が高い

## 保存法

丸ごとなら新聞紙に包み冷暗所に立てて。カットしたものは芯を取ってラップで包み野菜室へ。

## 成分・特徴

水分が多くカリウムを含む。食物繊維が多い。外側の葉と芯の部分にはビタミンCが多い。

# 白菜

## おすすめの調理法

### 外葉

大きくてしっかりした食感  
蒸す、炒める、煮るなどの料理に

- 例 白菜と豚肉の重ね蒸し
- 白菜とハムの炒め物
- 白菜と鶏肉のクリーム煮
- 八宝菜など

### 内葉

やわらかくて甘みがある  
生、さっと火を通すなどしてサラダや和え物に

- 例 白菜とツナの和え物
- 白菜とハムのマヨネーズサラダなど



芯は薄くそぎ切りにすると、火が通りやすくなり、味もしみやすくなる。