



ビタミンCたっぷり

鍋物の定番具材 白菜



明治時代に中国から伝来し、今ではすっかり鍋物の定番具材となった白菜。葉膳では冬の健康維持に欠かせない食材として、豆腐・大根とともに「冬の養生三宝」と呼ばれています。

特に、風邪予防や美肌をサポートするビタミンC、骨や歯を丈夫にするカルシウム、むくみ予防に力を発揮するカリウムなどが豊富。その他にも、鉄や食物繊維など、女性にうれしい栄養素がバランスよく含まれています。寒い冬を元気に乗り切るため、積極的に摂りたい野菜です。

葉のやや固い白い部分は、炒め物や煮込み料理に最適で、とろとろとした食感を楽しむことができます。また、柔らかな緑色の部分や中心部分は、シャキッとした食感を残して、漬け物やスープ、サラダに用いるのがおすすめです。

Cooking Recipe

白菜のうま味が
ぎゅぎゅっと凝縮!

白菜とベーコンの ミルフィーユ煮

調理時間
30～60分

1人分
約108kcal

材料[4人分]

白菜 1/4カット(500g)
 ベーコン 4枚(80g)
 ミントマト 8個
 スープの素 小さじ1
 白ワイン 50ml
 水 50ml
 ローリエ 1枚
 こしょう 少々

〈作り方〉

- 1 白菜は4～5cmの長さに切る。バラバラにならないように気をつけながら、白菜を立てて鍋に詰める。
- 2 ベーコンは3～4cmの幅に切り、白菜の間にはさむ。
- 3 鍋に①を加え、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱火にし、約25分煮る。ミントマトをへたをとって加え、約5分煮る。こしょうをふる。

直径20センチくらい、
浅めて厚手の鍋が◎
鍋ごと食卓へ!

