

白菜と がんもどきの煮物



エネルギー 280 Kcal (1人前)
塩分 2.5 g
一人当たり 74 円

材料〔4人分〕

白菜・・・・・・・・・・ 500 g
がんもどき・・・・・・・・ 4個
だし汁・・・・・・・・・・ 2カップ
酒・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
みりん・・・・・・・・・・ 大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ3

しょうゆ・・・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① 白菜の葉先はざく切りにし、葉元は大き目のそぎ切りにする。
- ② がんもどきは竹串で挿して穴を数ヶ所あけ、熱湯の中でゆで、ザルで水きりをした後、お皿で軽く押えて水気を絞る。
- ③ 鍋にだし汁と調味料を入れ、がんもどきを並べて火にかけ、煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして、約10分煮る。
- ④ ③のがんもどきを鍋の隅に寄せ、白菜の葉元を入れて中火で3～4分、しんなりしたら、葉先を入れ、さらに3～4分煮る。
- ⑤ しょうゆ少々を加えて香りをつけ、皿に盛る。

ポイント

- ◆白菜はものによって水分の出方が異なるので、味見をしながら調味にする。

ごまみそロール白菜



エネルギー 287 Kcal (1人前)
塩分 3.3 g
一人当たり 118 円

材料〔4人分〕

白菜・・・・・・・・・・・・・ 8枚
ゆで塩・・・・・・・・・・・・・ 少々
合いびき肉・・・・・・・・・・ 200 g
生椎茸・・・・・・・・・・・・・ 4枚
ベーコン・・・・・・・・・・・・・ 2枚
卵・・・・・・・・・・・・・ 1個
塩・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2/3
こしょう・・・・・・・・・・・・・ 少々

みそ・・・・・・・・・・・・・ 70 g
赤砂糖・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1.5
みりん・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
だし汁・・・・・・・・・・・・・ 1.5 カップ

片栗粉・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
白練りごま・・・・・・・・・・ 大さじ1.5

作り方

- ① 白菜は塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、ザルに広げて冷ます。根元の白い部分を1～2cm切り取り、みじん切りにする。生椎茸、ベーコンも荒みじん切りに切る。
- ② ボールに肉だねの材料と、①のみじん切りを加え、よく混ぜ、8等分して俵型にまとめる。
- ③ 白菜の水気をふき、葉先が向こうになるように広げ、②の肉だねを置いて一巻きする。片方の葉を内側に折り込んで最後まで巻き、もう片方の葉を中まで押し込み、8個作る。
- ④ みそ・砂糖・みりん・だし汁をあわせて溶きのばす。
- ⑤ 鍋に、③をぴったりと並べ、④を注ぎ、中火にかける。煮立ったら、落とし蓋をして弱火で10～12分煮込む。
- ⑥ ロール白菜を取り出し、食べやすく切って器に盛る。残った煮汁に、片栗粉を同量の水で溶いて加え、煮立ててとろみをつけ、白練りごまを加えて一煮立ちさせ、ロール白菜にかける。

ポイント

- ◆ごまみそはまろやかでクリーミー。みそ風味で後味があっさり。ご飯にも、よく合います。
- ◆ロール白菜は、葉のしゃきとした感じが残っていて、キャベツで作るのは、また違ったおいしさがあります。

白菜の あったかスープ



エネルギー 225 Kcal (1人前)
塩分 1.4 g
一人当たり 82 円

材料〔4人分〕

白菜・・・・・・・・・・ 1/4個(400 g)
豚ばら肉薄切り・・・・・・・・ 100 g
長ネギ(緑のところ)・・・・ 1本分
しょうが・・・・・・・・・・・・・ 1かけ
赤唐辛子・・・・・・・・・・・・・ 4本
酒・・・・・・・・・・・・・ 50 cc
鶏がらスープのもと・・・・ 小さじ2
塩・しょうゆ・・・・・・・・ 各小さじ1
こしょう・・・・・・・・・・・・・ 少々
油・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
ごま油・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

作り方

- ① 白菜の葉先はざく切りにし、葉元は短冊切りにする。
- ② 豚肉はさっとゆでて、一口大に切る。長ねぎ・しょうがは、包丁でつぶす。
- ③ 鍋に油・長ねぎ・しょうが・赤唐辛子を入れ、弱火でゆっくりいため、香りが立ち、こげ色がついてきたら、水4カップ・スープのもと・酒を加え、浮いてきた長ねぎ・しょうが・赤唐辛子をすくい取る。
- ④ 豚肉と白菜を入れて中火にし、煮立ちはじめたら、塩・しょうゆ・こしょうで調味し、白菜が柔らかくなったら、ごま油を加えて器に盛る。

白菜の柚香漬け



エネルギー 16 Kcal (1人前)
塩分 1.7 g
一人当たり 53 円

材料〔4人分〕

白菜・・・・・・・・・・・・・ 400 g
塩・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
ゆず・・・・・・・・・・・・・ 1個
刻み塩昆布(減塩のもの)・・・・ 5 g

作り方

- ① 白菜は、1～2cmのざく切りにし、塩をまぶしてしばらく置き、しんなりしたら強くもみ、水気を固く絞る。
- ② ゆずは皮をそぎ、内側の白い部分をそぎとって、黄色の皮のところだけを千切りにする。残りの部分を絞る、果汁をとる。
- ③ 白菜と②をあわせ、塩昆布を加えて混ぜる。冷蔵庫で1～2日保存できる。

ポイント

- ◆塩昆布の代わりに、乾燥の切り昆布や、納豆昆布を使ってもおいしくできます。
- ◆大根を細切にして使うこともできます。そのときは、白菜にまぶす塩を多めにし、昆布を加えてから1時間くらいおきます。

バナナづしッド



エネルギー 395 Kcal (1人前)
塩分 0.15 g
一人当たり 120 円

材料〔18×8×6cmパウンド型〕

バナナ・・・・・・・・大1本(正味120 g)
薄力粉・・・・・・・・・・・・・ 100 g
ベーキングパウダー・・・・ 小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・ 60 g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・ 50 ml
卵・・・・・・・・・・・・・ 1個
くるみ・・・・・・・・・・・・・ 20 g

《ホイップクリーム》

生クリーム・・・・・・・・・・ 50 ml
砂糖・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2

作り方

【準備】

- ① パウンド型に、敷き紙を敷いておく。
- ② くるみは、170℃のオーブンで、約5分焼き、1cmに刻む。
- ③ 砂糖はふるっておく。
- ④ 薄力粉とベーキングパウダーは、あわせて、ふるっておく。
- ⑤ バナナは、フォークでつぶす。

【作り方】

- ⑥ 大き目のボールに砂糖とサラダ油を入れ、ザラツとした感じがなくなるまで、泡立て器でよく混ぜる。(2～3分)
- ⑦ 卵を割りほぐして入れ、なめらかになるまで混ぜる。バナナも加えて混ぜる。
- ⑧ ゴムべらにかえ、④を加えて、切るように混ぜる。粉気がなくなったら、くるみを加え、ざっと混ぜる。
- ⑨ ⑧を型に入れて表面を平らに整え、160～170℃のオーブンで約40分で焼き上げる。(竹串をさし、生の生地がついてこなければ焼き上がり。型からはずし、あら熱がとれるまで冷ます。
- ⑩ 別のボールに、生クリームと砂糖を入れ、ボールの底を氷水にあてながら、とろりとするまで泡立て器で混ぜる。
- ⑪ ⑨を切り分け、⑩のホイップクリームを添える。

かんたんレシピで
気軽に作ろう!

白菜を
使ったレシピ

2chで放送!
1月放送分レシピ

過去のレシピは、ホームページからダウンロードできます <http://www.cue.tv>