

野菜まるごと 食べきりレシピ ～ 白菜編 ～



白菜のうま煮あんかけ



白菜とさば缶炒め煮



白菜とベーコンの
クリーム煮

野菜まるごと 食べきりレシピ ～ 白菜編 ～



豚肉と白菜の蒸し煮



白菜とわかめのサラダ



白菜とかいわれ大根の
なめたけ和え

白菜のうま煮あんかけ

【材料4人分】

豚肉	80g
白菜	520g
にんじん	80g
生シイタケ	3枚
しめじ	100g
小ネギ	3本



A

鶏がらスープの素	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1弱
塩	適量
コショウ	適量
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

【作り方】

1. 豚肉は3cmに切り、塩、コショウをして片栗粉（分量外）をまぶす
2. 白菜は芯の部分を3cm幅のそぎ切りにし、葉の部分は3cm幅に切る
3. にんじんは3cmの短冊切る
4. シイタケは2cm幅に切り、しめじはほぐしておく
5. 小ネギは小口に切る
6. Aをボウルに合わせる
7. フライパンに油を敷き豚肉を並べてから火をつける
8. 豚肉の色が変わったら、にんじんと白菜の芯の部分を入れて炒める
9. にんじん、白菜の芯が柔らかくなったら、シイタケ、しめじ、白菜の葉の部分を入れてさらに炒める
10. 材料に火が通ったらAの調味料を回し入れて煮る
11. 水溶き片栗粉をつくり10に回し入れとろみがつくまで煮る
12. 器に盛り付け小ネギを散らす



白菜が主役のあったかおかずです。
豚肉やきのこのうま味がしみ込み、野菜をおいしく食べられる一品。
冷蔵庫に残った野菜を加えてアレンジも楽しめます。

白菜と鮭缶の炒め煮



【材料2人分】

白菜	300g
鮭缶	1/2缶
春菊	1/2束
サラダ油	大さじ1
だし汁	150ml
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1・1/2

【作り方】

1. 白菜はざく切り、鮭缶は皮と骨を取って粗くほぐし、春菊は4cmに切る
2. 鍋に油を熱して、白菜の芯の方から炒め、葉の部分も入れて炒める
3. 鮭を加えてだし汁、しょうゆ、みりんを入れて5分ほど煮る
4. 最後に春菊を入れて、さらに3分ほど煮る



手軽・おいしい・野菜も魚もとれる一品！
白菜は火が通りやすく、短時間でおいしく仕上がるのも魅力です。
白菜ならではの甘みと鮭のうま味がよく合い、春菊の風味も楽しめます。余った白菜の活用にもおすすめです。

白菜とベーコンの コーンクリーム煮



【材料2人分】

白菜	2枚 (約160g～200g)
にんじん	1/2本
ベーコン (塊)	100g
生シイタケ	2枚
サラダ油	大さじ1
パセリ (みじん切り)	少々

クリームコーン缶 (粒入り)	1カップ
-------------------	------

A	水	1/2カップ
	顆粒ブイヨン	1g
	カレー粉	大さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1

【作り方】

1. 白菜は縦2等分に切って3～4cm幅に切る
ベーコンは1cm幅の細切りにする
生シイタケは石づきを取って薄切りにする
にんじんは短冊切りにする
Aは混ぜておく
2. 1をボウルに入れ、上から油を回しかけざっくりと全体に油がまわるよう混ぜる
軽くラップをかけ、電子レンジで5～7分加熱する
3. 2の材料が柔らかくなったらAを注ぎ入れ、ラップをかけてさらに
電子レンジで3分加熱する
全体を軽く混ぜ合わせ、器に盛ってパセリのみじん切りを散らす

白菜が洋風メニューに大変身！
電子レンジで簡単に作れる一品です。

コーンの甘みとベーコンのうま味、カレーの風味も加わって
白菜がおいしく食べられます。

余った野菜を加えて、わが家流のアレンジも楽しんでみてください。



豚肉と白菜の蒸し煮



【材料2人分】

白菜	500～600g
豚バラ肉	150g
酒	50ml
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

A

大根おろし
小ねぎ(小口切り) 適量
ポン酢しょうゆ

【作り方】

1. バラ肉に塩を振る
2. 白菜、豚バラ肉の順に重ねる
3. 2を鍋またはフライパンに入る長さに切って入れる
4. 酒を振ってごま油を回しかける
5. ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にして、白菜がしんなりするまで
20分ほど蒸し煮にする
6. 皿に盛り、Aをかけて出来上がり



白菜と豚肉を重ねて蒸すだけの簡単レシピです。
白菜の甘みと豚肉のうま味がよく合い、たっぷりの白菜も
おいしく食べられます。

余った白菜の活用にもおすすめです。

白菜とかいわれ大根の なめたけ和え



【材料2人分】

白菜	1/8小 (250g)
かいわれ大根	1/4パック (15g)
なめたけ	大さじ4
ポン酢しょうゆ	小さじ2

【作り方】

1. 白菜はせん切りにし、塩（分量外）を振って5分ほど置き、水気を絞る
2. かいわれ大根は半分の長さに切る
3. ボウルにすべての材料を入れて和える

白菜とわかめのサラダ



【材料2人分】

白菜	2枚 (160g)
乾燥わかめ	大1・1/2
かに風味かまぼこ	3～4本
白いりごま	適量

A	塩	小さじ1/3
	鶏がらスープの素	小さじ1/3
	レモン汁	大さじ1
	ごま油	大さじ1強

【作り方】

1. 乾燥わかめを水でもどして水気をきる
かに風味かまぼこは、ほぐしておく
2. 白菜は、芯と葉に分けてそれぞれ食べやすい細切りにする
3. ボウルにAを入れて、混ぜ合わせる
4. 3に白菜、わかめ、かに風味かまぼこを加えて和える
5. 器に盛り白いりごまを散らす