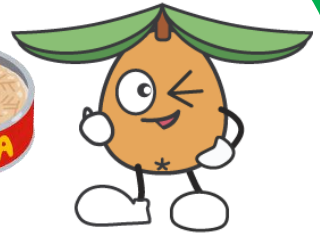


## メニュー

### 白菜のチーズ蒸し パパッとサバサンド



【学生食育ボランティア：長崎大学 1年】



### 栄養満点！旬の野菜を使った簡単レシピ

今が旬の白菜が、主役のおかずと、サバ缶を使った、サバサンド！  
どちらも火を使わずに作ることができ、料理が苦手な私でも簡単に作ることができました。

サバサンドは時間に余裕がない朝でも作ることができ、食べ応えもあるので朝から元気いっぱいになります。

白菜のおかずは電子レンジ一つで完成するため、疲れて帰ってきた日の夕食にぴったりです。

どちらもとても美味しかったです！皆さんも是非作ってみてください。



#### 「白菜のチーズ蒸し」

食べると体の中からポカポカになります！寒い日にぴったりのおかずです。



#### 「パパッとサバサンド」

たった3分で作ることができました！ほぐしたサバをマヨネーズと和えることで、パンとの相性が良くなります。

白菜のチーズ蒸しは、みそやチーズを使って、この寒い季節にほっこりする料理だね～。

それから、サバ缶は災害時の備蓄食品としてローリングストックしておくといいね。賞味期限が近づいたら、サバサンドで食べると食ロスにもならないよ！



かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ 「はくさい」レシピ

寒くなると旨みを増すはくさい。サラダ・炒め物・煮物・スープでたっぷり!

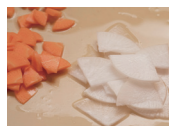
## 01 「白菜のチーズ蒸し」

レンジでボリュームおかず!



作り方

- ① みそとみりんは混ぜておく。大根とにんじんは薄いいちょう切りにする。豚肉に塩こしょうをふる。
- ② 芯をつけたままの白菜の所々に豚肉をはさみ、芯を切りとる。
- ③ 白菜の葉の枚数を三等分に分ける。内側のほうから耐熱皿におき、大根、にんじん、みそとみりん、チーズの半量をのせる。もう一度白菜をおき、同様に野菜とみそ、みりん、チーズを重ね、外側の白菜で覆う。
- ④ ふんわりとラップし、電子レンジ600Wで約12分間、全体に火が通るまで加熱する。ラップをしたまま蒸らしておき、粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。



白菜は1時間程度干してから使うとより濃厚なうまみ!

薄切り野菜は好みのものでOK!



材料(2~3人分)

- |                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| ①白菜……………小1/4個(400g)        | ⑤ピザ用チーズ……………30g |
| ②豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用肩ロースなど)…150g | ⑥みそ・みりん…各小さじ2   |
| ③大根……………2cm(80g)           | ⑦塩・こしょう……………適量  |
| ④にんじん……………3cm(30g)         |                 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/205kcal ●たんぱく質/12.5g ●脂質/12.6g ●炭水化物/9.4g ●食塩相当量/1.1g

## 02 「白菜とエビのうま煮」

フライパン蒸し煮でうまみたっぷり!

野菜ソムリエ/田中良子



作り方

- ① 白菜は2cmのザク切り、葉と白い軸の部分は分けておく。しょうがは千切りにする。
- ② エビは殻をむき背ワタを取り、さっと洗って酒と塩少々を入れ混ぜておく。
- ③ フライパンに油を入れしょうがと白菜の軸の部分を入れて炒める。全体に油がまわったら葉の部分とスープの素を入れ、塩、こしょうをする。
- ④ ひと混ぜしたらエビを上のにせてふたをして中火で5分蒸し煮する。
- ⑤ ⑤に片栗粉を同量の水で溶き入れ、とろみをつける。

むきエビでもOK!

片栗粉でとじれば、白菜の旨味と栄養を逃がさずいただけます。

- |         |                |                      |                              |
|---------|----------------|----------------------|------------------------------|
| 材料(2人分) | ①白菜……………400g   | ④鶏ガラスープの素……………小さじ1/2 | ⑦片栗粉……………小さじ2                |
|         | ②しょうが……………15g  | ⑤塩・こしょう……………少々       | ⑧油……………小さじ1                  |
|         | ③無頭エビ……………120g | ⑥砂糖……………ひとつまみ        | ⑨[エビの下味用]塩……………少々、酒……………小さじ1 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/106kcal ●たんぱく質/11.2g ●脂質/2.4g ●炭水化物/10.1g ●食塩相当量/1.1g

## 03 「白菜の簡単ラーパーツアイ(ピリ辛甘酢漬け)」

レンジで時短・減塩おつけもの!

- 作り方
- ① 白菜は葉と芯の部分をわける(裏面をcheck!)葉は一口大にちぎり、芯は縦長に1×5cm程度に切る。
  - ② 耐熱皿に1をいれ、塩をふってふわっとラップをかける。電子レンジ600Wで4分加熱し、粗熱がとれるまでそのままおいておく。
  - ③ 水気をしぼり、ごま油・すし酢・唐辛子をいれてまぜる。冷えてなじんだら食べごろ。



白菜の緑が濃い外葉の活用におすすめ。葉はちぎることでなじみがよく、芯は縦切りでしゃきしゃき食感に。

- |           |                   |                 |                       |
|-----------|-------------------|-----------------|-----------------------|
| 材料(2~3人分) | ①白菜(大2枚)……………200g | ③すし酢……………小さじ1   | ⑤唐辛子または七味とうがらし……………適量 |
|           | ②塩……………少量         | ④ごま油……………小さじ1/2 |                       |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/19kcal ●たんぱく質/0.5g ●脂質/0.8g ●炭水化物/2.8g ●食塩相当量/0.4g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●丸ごと買っても大丈夫！干すと濃厚に！

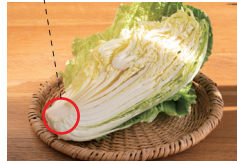
白菜の下に切れ目をいれ手でさくと、葉っぱがちぎれず保存性アップ。さらに1時間程度～調理前に干すと味が濃厚に。



軸の部分に切れ目を入れる



葉がちぎれずに簡単にさけます



調理前に干す

白菜の芯の部分は、おだしとして使えます。

芯

●外葉の使い方

緑の濃い外葉は、かたく繊維が強いので、炒め物や漬物にむきます。葉と白い軸の部分をく字に切って切り離すと使いやすい。炒めるときは、軸の部分はそぎ切りにすると味がよくなります。



葉と白い軸の部分をく字に切る



そぎ切り



葉はちぎると・・・

●「はくさい」の長崎県内の主な産地



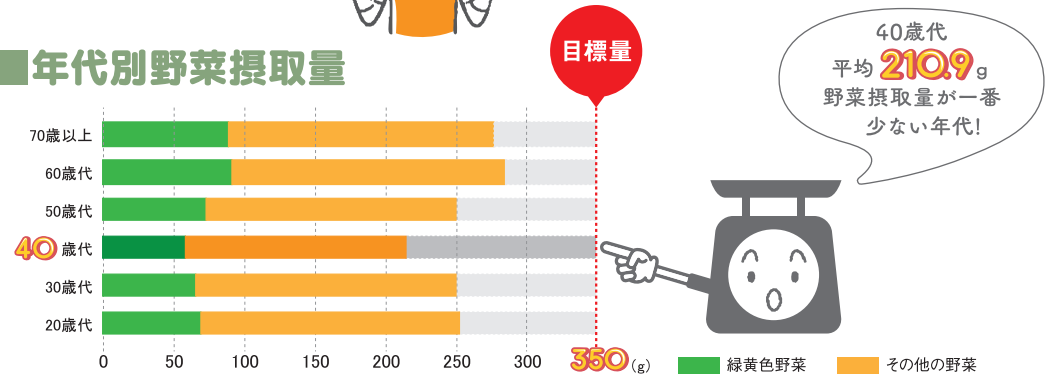
長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？

こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

年代別野菜摂取量



どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。



# パパッとサバサンド



<材料 (2食分)>  
食パン2枚… (6~8枚切り)  
葉物野菜  
サバの水煮缶詰  
マスタード

## 作り方

- ①食パン2枚にマヨネーズ、マスタードを塗る。
- ②①の食パン1枚に葉物野菜をのせ、箸でほぐしたサバの水煮をのせる(量はお好みで)。
- ③②の上に①の食パン1枚を重ねて包丁で2分割し、出来上がり。

調理時間

3分

1食あたり

65円



最近よく目にするサバの缶詰を使って、ツナマヨサンド風のサバサンドを作ってみました。

## 栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	340kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	17.2g
炭水化物	29.6g
食塩相当量	1.2g