

かんたん！白菜レシピ

【白菜のヘルシー焼売】

材料

白菜（葉部分） 6枚	(A)
海老 6尾	鶏ひき肉 150g
片栗粉 少々	エリンギ（粗みじん切り） 1本
	生姜（みじん切り） 1片分
	塩コショウ 少々
	醤油、オイスターソース 各小さじ1
	お酒 適量

作り方

- 1 白菜はふんわりラップをし電子レンジ（600w）で2～3分加熱し粗熱を取り、芯部分は細かく刻む
- 2 Aに1の刻んだ芯部分をよく混ぜ6等分にし、白菜は広げ片栗粉をうすくふっておく
- 3 2に海老をのせ、白菜で包み耐熱容器に入れふんわりラップをし電子レンジ（600w）で5～7分加熱する

【白菜と絹豆腐のカニカマ煮】

材料

白菜 葉4～6枚分	片栗粉 小さじ2（小さじ2の水で溶く）
絹豆腐 1/2丁	(A)
カニカマ 4本	水 100cc
ごま油 小さじ1～2	鶏ガラスープの素 小さじ1
醤油 小さじ1	塩 少々

作り方

- 1 白菜はそぎ切りにしフライパンにごま油を中火で熱し炒める
- 2 白菜に油がまわったらAと豆腐、カニカマを加え仕上げに醤油をまわし入れる
- 3 水溶き片栗粉で全体にとろみをつける

【白菜のコールスローサラダ】

材料

白菜（葉部分） 4枚	ヨーグルト 小さじ1
塩 少々	はちみつ 小さじ1
(A)	わさび お好み
マヨネーズ 大さじ2	レモン汁 少々

作り方

- 1 白菜は細かく切り師をふり3分おき、さっと洗い水気を絞る
- 2 白菜をAで和える（わさびはお好みで）