



白菜の簡単・サッパリ煮

作り方

- ①白菜は食べやすい大きさにザク切りにする。
- ②厚手の鍋にオリーブ油を入れて、白菜を炒める。



- ③弱火にしてツナ缶をいれて蓋をする。
(焦げ付きそうな場合は、少量の水をいれる)
- ④白菜がしんなりしてきたら、淡口醤油大さじ1を入れて混ぜる。
塩・胡椒で味を調える。



材料(4人分)

白菜	1/4個
ツナ缶	1缶
オリーブ油	適量
淡口醤油	大さじ1
塩・胡椒	適量



※お好みで柚子の皮の細切りや柚子胡椒を添えてどうぞ！！

豆知識 白菜

ガン予防にも!?

白菜に含まれる栄養成分「ファイトケミカル」の”イソチオシアネート”はガン予防に有効と注目されている。

買うときに選ぶポイント

1玉の場合…軸が真ん中にあり、ずっしり重く、葉の頭頂部が詰まって弾力があるもの
半分の場合…芯が大きすぎず、葉の間に隙間のないもの

保存方法

芯の部分に包丁で切れ目を入れ、成長を止める。新聞紙で包み乾燥を防ぎ、畑と同じ状態、つまり立てて保存する。

リメイクレシピ

具たくさんとろ〜り
中華風
あんかけ丼



※詳しくは動画にてご覧ください。