

# 旬の野菜レシピ



今回は「白菜」だよ  
1人分あたり**287kcal**  
**150g**の野菜がとれるよ！



白菜と鶏肉のごぼう煮（4人分）

287kcal

塩分 3.1g

※塩分が多いので、汁は食べないようにしましょう。副菜は塩分の少ないものを組み合わせましょう。

## <作り方>

- ①白菜をひと口大に切る。  
しょうがはみじん切りにする。  
ごぼうは長さ3cmの短冊切りにする。
- ②鶏肉をひと口大に切る。
- ③フライパンにごま油をひき、鶏肉を皮目から焼く。  
余分な油をキッチンペーパーで吸い取りながらカリッとなるまで焼く。  
同時にごぼうも焼く。
- ④しょうがを散らし入れ、白菜を上へのせ、粉末だしを加えて蓋をし、5分蒸し焼きにする。
- ⑤蓋を開け、残りの調味料を加えて、水分を飛ばしながら煮からめる。



## 材料（4人分）

白菜 …600g（6～8枚）  
ごぼう …180g（1本）  
しょうが …親指大  
鶏もも肉 …300g（2枚）  
ごま油 …6g（小さじ2）  
昆布だし（粉末）…4g  
（小さじ2）  
砂糖 …12g（小さじ4）  
しょうゆ …72g（大さじ4）  
みりん …54g（大さじ3）  
酒 …45g（大さじ3）

**鶏肉を切った後のまな板は食器用洗剤でしっかり洗いましょう。**  
**食中毒の原因になります。**

## 大口産の旬の野菜（2月ごろ）

白菜



春菊



小松菜



ねぎ

