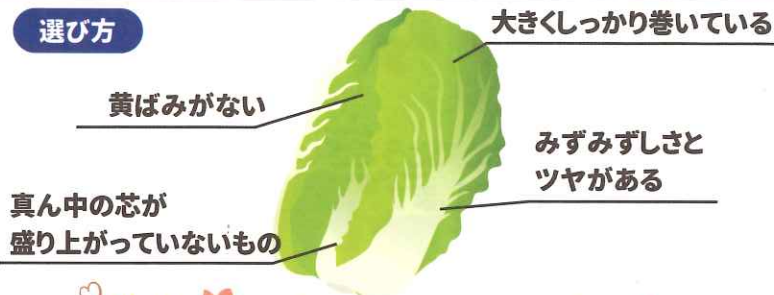






# きせつの食べ物探偵団♪ 「はくさい」

## 選び方



## 栄養価

ビタミンC(皮膚や粘膜の健康維持を助ける)

## 豆知識

「白菜漬け」や「キムチ」を作るときには、縦に4等分にし、風通しのよいところで6時間以上干すことで白菜の甘みが増します。

きせつの食べ物でかんたん料理

## 白菜ミルフィーユ

### 材料:2人分

白菜	150g(大1枚)	材料A	酒	6g(小さじ1強)
ニンジン	50g(1/4本)	材料A	塩	少々
豚バラ肉	50g	材料A	胡椒	少々
塩	少々	材料B	水	200ml(1カップ)
胡椒	少々	材料B	牛乳	100ml(1/2カップ)
酒	3g(小さじ1/2強)	材料B	シチューのルー	8g(小さじ2)



- 白菜は葉と芯に切りわけ、芯は切り込みを入れて平らにする
- 豚肉に塩、胡椒、酒をふる
- ボウル型の器に、1の白菜の葉、ニンジン(千切り)、2の豚肉、1の白菜の芯の順に繰り返し重ねていく
- 全て重ねたら、【材料A】をかけてラップをしっかりと、600Wの電子レンジで6分加熱する
- 鍋に【材料B】を入れて火にかけ、よく混ぜて溶かし、ホワイトソースを作る
- お皿に4をひっくり返して盛り付け、5のホワイトソースをかける

食べやすい大きさに切って、食べましょう♪



おせちでアレンジおやつ

## 栗きんとんどら焼き

### 材料:8個分

卵	100g(2個)	水	6g(小さじ1強)
砂糖	75g	油	適量
薄力粉	80g(3/4カップ弱)	栗きんとん	150g
ベーキングパウダー	1g(小さじ1/4)		



お子様と一緒に栗きんとんをはさんで家族で楽しく食べましょう

- ボウルに卵と砂糖を入れて白っぽくなるまで泡立て、さらにもったりするまでよく混ぜる
- 1に薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ボウルを回しながらさっくり混ぜる
- 2に水を加えてさらに混ぜ、生地を10分休ませる
- フライパンを弱火にかけて油をなじませ、3の生地を直径7cmの円に落として広げて焼く
- 4の生地の表面がブツブツして乾いてきたら裏返し、さらに1分ほど焼いたら皿にとり、水に濡らして硬く絞った清潔なふきんをかけて冷ます(これを枚数分繰り返す)
- 5の生地に5mm角に刻んだ栗きんとんを挟む

・栗きんとんが乾燥して硬くなっていたら、小さじ1ずつ水を加えてよく混ぜて、適度な固さに調整しましょう！  
・生地に抹茶(小さじ1)を加えて抹茶味にしたり、栗きんとんと一緒にあんこを挟んでもおいしいです！



**SHIDAX**

未来の子供たちのために  
© 2024 シダックス栄養士会 NO.2501

**シラレピ**

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。  
お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式  
サイト