



白菜はこんな野菜

『白菜』は、淡白な味でどんな料理とも合う万能野菜。
外・軸・内の部位により味わいが違う。
☆栄養や効能☆豊富なカリウムで血圧を正常に保つほか、優れた機能性成分でがんや動脈硬化を予防する。



豊岡市マスコット“玄さん”

いつもの食卓に

プラス一皿野菜



おいしく食べるポイント

- ・重量感があり、巻きが堅く、葉の先端が重なり合っているものが良い。霜が降る頃になると、おいしさがグンと増す。
- ・生食はシャキシャキした歯ざわりが楽しめる。
- ・鍋物や炒め物、煮込みなどはカサが減り柔らかくなり、たくさん食べられる。

野菜

110g

白菜の中華スープ



エネルギー 40 kcal 塩分 1.5g

材料（2人分）

| | |
|---------|--------|
| 白菜 | 150g |
| しめじ | 30g |
| ねぎ | 2本 |
| 中華スープの素 | 小さじ2 |
| A | { |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 味付け海苔 | 2枚 |

作り方

- ① 白菜は1cm程度の細切りにする。しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ② 鍋に350ccの水と中華スープの素、①を入れて煮る。Aの調味料を加え味を調える。水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。
- ③ 小口切りにしたねぎを加えて、火を止める。器に入れ、食べる直前にちぎった味付け海苔をのせる。

野菜

100g

白菜のヨーグルトマヨサラダ



エネルギー 58 kcal 塩分 0.4g

材料（2人分）

| | |
|---------|---------|
| 白菜 | 2枚程度 |
| リンゴ | 小1/4個 |
| B | { |
| 無糖ヨーグルト | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 小さじ1.5 |
| 酢・砂糖 | 各小さじ1/3 |
| 粒マスタード | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |

作り方

- ① 白菜は洗ってしっかりと水気を切る。縦半分になり、繊維を断つように6mm幅程度の細切りにする。
- ② リンゴは皮付きのまま3~4mmのちょう切りにする。
- ③ Bの調味料を混ぜ、塩で味を調え①②を和える。

※粒マスタードでピリッと『減塩』効果。
わさび味やカレー味でもどうぞ。

大根はこんな野菜

『大根』の別名は春の七草の一つ「すずしろ」。多くの品種があり、根の長さ・太さなどの形状が多様。皮の色も白以外に、赤、緑、紫、黄、黒などがある。

☆栄養や効能☆消化酵素のアミラーゼを含んでいて、胃腸の働きを助け、消化を促す。



大根

豊岡市マスコット“玄さん”

プラス一皿野菜



おいしく食べるポイント

- ・葉に近い部分は汁が多くて甘いので生でサラダ等、中間部分は甘みがあり調理しやすく、おでんやふるふき大根等の煮込み料理に。先端部分は汁が少なく辛いので、大根おろしなどの薬味に向いている。
- ・葉はビタミン、ミネラルが豊富なので活用する。

野菜

60g

大根の胡麻酢和え



エネルギー 72 kcal 塩分 0.9g

材料 (2人分)

| | | |
|------|------|---------|
| 大根 | 60g | |
| きゅうり | 50g | |
| にんじん | 10g | |
| 鶏ささみ | 60g | |
| A | 酢 | 大さじ 1.5 |
| | しょうゆ | 小さじ 2 弱 |
| | 砂糖 | 小さじ 1 |
| | すりごま | 小さじ 2 |

作り方

- ① 大根、きゅうり、にんじんはせん切りにし塩をふり 20 分置いておく。水にさらして硬く絞る。
- ② 鶏ささみはゆでて、小さく裂いておく。
- ③ A を合わせ、①、②を和える。

* 鶏ささみの代わりに竹輪やカニ風味かまぼこでも美味しい。

* ごま油を加えると香りが良くなる。

野菜

70g

大根と大豆の炒め煮



エネルギー 109 kcal 塩分 0.9g

材料 (2人分)

| | | |
|------|-------|---------|
| 大根 | 120g | |
| にんじん | 20g | |
| 水煮大豆 | 40g | |
| 豚肉 | 30g | |
| しょうが | 少々 | |
| 酒 | 大さじ 1 | |
| B | 砂糖 | 小さじ 2 |
| | しょうゆ | 小さじ 2 強 |
| | みりん | 小さじ 1 |

作り方

- ① 大根、にんじんは乱切り、豚肉は一口大に切る。
- ② フライパンに豚肉(必要なら油少々)とすりおろししょうがを入れ中火で炒め、大根とにんじんを加えて更に炒める。
- ③ ②に酒と水煮大豆を加え、ひたひたの水を入れ、強火で煮る。煮立ったらアクをとる。
- ④ ③にBを加え、落しぶたをして弱火で 20 分程度煮て味をつける。

小松菜はこんな野菜

『小松菜』の名前の由来は東京都江戸川区小松川の地名から。12月から冬が旬であるが、現在では1年を通して食べられている。

☆栄養や効能☆カロテン、ビタミンB₂の含有量が多い。また、多く含む鉄は貧血改善、カルシウムは骨の強化に効果がある。



いつもの食卓に
プラス一皿野菜



おいしく食べるポイント
小松菜はアクが少ないのでそのまま炒めたり、ゆでても水にさらさなくても良く手軽に調理できる。
・汁の具、鍋料理、和え物、炒め物、漬物等
・バターやクリームとの相性も良く洋風にも合う。
・ケーキやクッキー等のおやつ作りにも適する。

野菜 **90g** **小松菜としめじのバター炒め**



エネルギー 45 kcal 塩分 1.3g

- 材料（2人分）
- 小松菜 1袋
 - しめじ 1/2パック
 - バター 3g
 - にんにく 1片
 - 酒 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1

- 作り方
- ① 小松菜は5cm長さに切る。しめじは石づきを落としてほぐす。
 - ② フライパンを熱し、バターとみじん切りにしたにんにくを入れる。バターが溶けたら①を入れ炒める。
 - ③ ②に酒としょうゆを入れ炒める。

野菜 **70g** **小松菜の香味みそ和え**



エネルギー 42 kcal 塩分 0.6g

- 材料（2人分）
- 小松菜 100g
 - にんじん 40g
 - おろしにんにく 小さじ2
 - みそ 小さじ1.5
 - 砂糖 小さじ1
 - ごま油 小さじ1/2
 - 一味唐辛子 少々

- 作り方
- ① 小松菜は5cmの長さに切りゆで、水にとり、水気を絞る。
 - ② にんじんはうすい短冊切りにしてゆでる。
 - ③ Aを混ぜ合わせ①、②を和える。
- * 野菜を電子レンジで加熱すると時間が短縮できる。
* 小松菜とにんじんを電子レンジで加熱し、ちぎった焼き海苔としょうゆを加えて和えるとおいしい「磯辺和え」ができる。
* 小松菜の代わりに春菊でも美味しい。