



旨みかハクサイに
たっぷり染み込む

ハクサイの蒸し焼き トマト風味

【材料】 3~4人分

ハクサイ	5枚	鷹の爪	1本
豚バラスライス	350g	ローリエ	1枚
タマネギ	1/2個	カットトマト缶	400g
ベーコン	1枚	ブイヨン	400cc
ニンニク	1片	タコ糸	30cm×4本

- ①ハクサイの上に豚バラを縦に並べて塩、コショウで味付けし、その上にスライスしたタマネギを散りばめたものを4つ作る
- ②①を互い違いに重ね合わせ、ハクサイの葉を上にかぶせて、タコ糸で縛る
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニク、鷹の爪を加え、火をつける。ニンニクの香りが出てきたら、②を入れ、全体的に焼き色を付ける
- ④焼き色が付いたらトマト缶、ブイヨン、ローリエ、ベーコンを加え、ふたをして蒸し焼きにする(途中水分がなくなってきたら、水を加える)
- ⑤ハクサイが柔らかくなったら取り出し、タコ糸を取り除いて3~4cm幅に切る
- ⑥スープの味を調べ、お皿に流し、ハクサイの断面が上になるように盛り付けて完成

冬野菜を食べよう お家で簡単レシピ



ハクサイの食感と
じゃこの風味が◎

ハクサイとじゃこのサラダ

【材料】 3~4人分

ハクサイ	2~3枚	ごま油	80cc
じゃこ	40g	韓国のり	6枚

- ①ハクサイの葉肉の厚い部分は薄切りにし、薄い部分は5mm幅のリボン状に切り、水洗いした後よく水気を切る
- ②フライパンにごま油を入れ、じゃこを炒める。色が付き香ばしくなったら、①と良く混ぜ、塩で味を調える
- ③皿に盛り、韓国のりをちぎって上から散らして完成



1食で食物繊維が
たっぷり取れる

レタスラーメン

【材料】 2人分

中華麺(細打ち麺)	2玉	サニーレタス	1個
ラーメンつゆの素(塩味)	2人分	トマト	1個

- ①サニーレタスを1cm幅のリボン状に切る
- ②トマトは皮を湯むきし、種付きのまま2cm角に切る
- ③ラーメンのつゆを鍋で温めておく
- ④中華麺をゆで、麺がゆで上がる1分前に、つゆの中にサニーレタスとトマトを入れ、火をとす
- ⑤丼ぶりに麺を入れ、つゆだけを注いで麺をほぐす
- ⑥麺の上にサニーレタスを盛り付け、その周りにトマトを散らす
- ⑦上から粗びき黒コショウを振って完成

晃陽看護栄養専門学校にお聞きしました

旬の野菜で健康に!

私たちの健康的な体は、毎日食べるものから作られています。冬に旬を迎える野菜の特徴やおいしい調理方法をご紹介します。



▲冬野菜料理を作る高橋先生(中央)と生徒の皆さん

その他のメニューも
ホームページで公開中!



おいしい冬野菜レシピを
多数公開していますの
で、ぜひご覧ください!



◀調理師学科長の高橋先生

冬 野菜といえばダイコンやカブ、ゴボウなどの根菜類の印象が強いですが、ハクサイやキャベツなどの葉菜類もれっきとした冬野菜です。

根菜類は土の下で寒さをしのぐことができず、葉菜類にはそれができない。常に外気にさらされているため、自身自身の糖度を上げることで冬の寒さで凍らないようを守るのです。「ハクサイは霜が降りてからおいしい」といわれるのはこのためです。

今回は、家でも簡単に調理できる冬野菜のレシピをたくさん用意しました。おいしい「お家ごはん」にチャレンジしてみませんか。

協力

晃陽看護栄養専門学校
住所: 東1丁目5-26
TEL: 31-7888 FAX: 31-4448



グランシェフ学科の皆さん