



## 白菜の洋風炒め



### 【材料】(2人分)

白菜 …………… 中2枚  
ベーコン …………… 2枚  
にんにく …………… ひとかけ  
オリーブ油 …………… 小さじ1  
粉チーズ …………… 大さじ1  
ブラックペッパー …… 少々

### 【作り方】

- ①白菜は3cmくらいの幅でざく切りにする。ベーコンは細切り、にんにくは薄い輪切りにしておく。
- ②フライパンに、にんにくとオリーブ油を入れてから火にかけ、にんにくの香りが立ってきたらベーコンを炒める。さらに白菜を加えて強火でさっと炒め、最後に粉チーズを加えてから器に盛り、ブラックペッパーをかけた後完成。

エネルギー 117kcal

野菜使用量 83g

食塩相当量 0.5g/1人分当たり

## 白菜のキウイドレッシングサラダ



### 【材料】(2人分)

白菜 …………… 1枚  
たまねぎ …………… 1/4個  
にんじん …………… 2cmくらい  
A { キウイ …………… 1個  
マヨネーズ …… 大さじ1/2  
酢 …………… 小さじ1/2  
食塩 …………… ひとつまみ

### 【作り方】

- ①白菜、にんじんは千切り、たまねぎはスライスして水にさらしてからよく水気を切っておく。
- ②キウイは皮をむいてフォークの背などで荒く潰し、マヨネーズ、酢、食塩、を加えてよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③白菜、人参、たまねぎを混ぜて器に盛り、②のドレッシングをかけて完成。

野菜使用量 70g

食塩相当量 0.6g/1人分当たり



### 管理栄養士からのおすすめポイント

白菜は低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。なかでも、腸を刺激して排便をスムーズにする不溶性食物繊維を多く含みます。味にクセがなく、どんな味付けにも相性が良いので色々な料理に利用してみてください!