

健康応援レシピ！

～おいしく野菜！～

国保発！



白菜丼

【材料】(2人分)

ごはん	1合	
白菜	250g	
卵	2個	
A	にんにく(チューブ)	小さじ1
	こいくちしょうゆ	小さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
卵	2個	
紅しょうが	5g	



▲みずみずしく、葉がぎっしり詰まった白菜でした！



▲授業で収穫している様子です。



▲立派な白菜が育っています。



▲大きな白菜を収穫できました。

【作り方】

- 白菜を細切りにし、フライパンにのせ、白菜に調味料Aを加え全体によく合わせて、しんなりするまで加熱する。
- 加熱している間に、ごはんにかつお節をさつくりと混ぜて、丼に盛っておく。
- ①がしんなりしてきたら、卵を入れる部分をくぼませ(2箇所)、卵を割り入れる。
- 卵がお好みの固さになったら、ごはんの上に盛り付けて、紅しょうがをトッピングして出来上がり。

【1人分当たり】

エネルギー	……390kcal
野菜使用量	…… 128g
食塩相当量	…… 1.3g

にんにくがアクセントになっていて美味しかったです。



かつお節の風味が感じられて、美味しかったです。

2月CATV出演者
 国東高校
 園芸ビジネス科 1年
 あきもと もえか
 秋元 萌香さん(左)
 あべ ほのか
 安部 保乃加さん(右)

2月のイチオシ野菜は…白菜

えんげい

白菜を栽培している国東高校園芸ビジネス科に伺いました！

- ◆種をまいてから、2～3ヶ月で収穫できるようになります。
- ◆おすすめの食べ方はロール白菜です。白菜の下の厚くなった部分は巻きやすいようにそぎ、肉だねに入れるのがポイントです。かさ増しになり、食べごたえ満点です！ぜひ、作ってみてください♪

さいしょに野菜!きちんと野菜!!
 サングーマル
 野菜モリモリ 350