

recipe 1

## 白玉粉の白菜ロール

ローズガーデン倉敷  
管理栄養士 鍛野 倫子

## 冬野菜の消費に! 老若男女に好評の味と食感

寒い日が続く毎日、鍋の恋しい季節です。鍋には欠かせない白菜ですが、1玉を使いきることがなかなかできず、余ってしまう・・・といったことはありませんか?

そんな時おススメのレシピです。白玉粉と豆腐を使い、軟らかく食べやすい食感が特徴なので、幅広い年齢層で好まれるといます。アレンジで生姜を入れたり、残り野菜をいれたり、あんかけにしてみたり・・・とお好みでどうぞ。



## ●材料 (4人分)

白菜 8枚、鶏ミンチ 200g、絹豆腐 1/4丁、白玉粉 大さじ3  
玉ねぎ 1/4個、卵 1個、醤油 大さじ2、砂糖 小さじ1/2  
みりん 大さじ1

## ●作り方

- ①白菜を軽く湯通しする。(やわらかければ、湯通しなしでも巻けます。)
- ②ボールに鶏ミンチ、絹豆腐、白玉粉、みじん切りにした玉ねぎ、卵を入れて混ぜ合わせる。
- ③ロールキャベツを作る要領で、白菜に②を入れて巻き込む。
- ④お鍋に置いてかぶるくらいのだし汁と調味料を入れ、お好みで一口大に切る。
- ⑤20分くらい中火で煮込んだら、出来上がり。

栄養成分  
1人分エネルギー  
173kcal塩分  
1.1g

recipe 2

## 春菊：春菊まんじゅう

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

春菊といえば冬の鍋にはかかせない野菜のひとつ。春に菊に似た黄色い花を咲かせることから春菊という名前がついたと言われています。ほろ苦さや独特の香りが癖になる味ですよね。あの香りは10種類ほどの成分からなり、自律神経に作用して食欲増進、胃もたれ解消、消化促進のはたらきがあります。貧血予防や、妊婦さんに大事な葉酸、骨を丈夫にするカルシウム、風邪予防に有効なビタミンC、老化防止に有効なビタミンE、鉄などが豊富に含まれていて、女性に嬉しい栄養素がたっぷりの野菜でもあります。今回はゴマと合わせて、さらに女性におススメのまんじゅうをどうぞ。



## ●材料 (15個分)

春菊 1/2束、砂糖 30g  
A 水 50cc、白ごま 小さじ2  
山芋 (茹でて裏ごし) 30g、塩 少々  
B 小麦粉 50g、強力粉 50g  
ベーキングパウダー 小さじ1/2  
粒あん 420g

## ●作り方

- ①春菊は茹でて刻んでおく。
- ②ボウルにAを入れて混ぜる。Bを加えてゴムベラでさっくり混ぜる。
- ③手粉を入れたバットにとり出し、たたむように混ぜる。均一な生地になったら15等分して丸めておく。
- ④あんを15等分して丸める。③であんを包み、オーブンシートを敷いた蒸し器で強火で7分蒸す。
- ⑤菊の花びらを飾ると素敵! 熱いお茶をいれて、「いただきます」。

栄養成分  
1個分エネルギー  
100kcal塩分  
0g

## 旬の素材辞典

Material  
in  
season