

2025.12  
第141回  
担当:高松

# 今月のオススメレシピ

## 第141回のテーマ「旬の食材白菜を使ったレシピ」

今年も残りわずかとなり、寒さも本格的になってきました。

白菜をたっぷりと使った心も体も温まるレシピをご紹介します。



### 白菜シュウマイ



#### ★材料（2人分） 約10個分

- 白菜 …… 1/4カット(400g)
- 塩 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 小さじ1
- 豚ひき肉 …… 150g
- 豆腐（絹） …… 1丁(150g)
- オイスターソース …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ2
- ごま油 …… 小さじ1
- しょうがチューブ …… 2g
- にんにくチューブ …… 4g
- 水 …… 50cc
- 酒 …… 大さじ1
- タレ ●しょうゆ …… 小さじ2
- 酢 …… 小さじ2
- 練がらし …… お好みで



#### 栄養成分(1人分)

エネルギー：271kcal  
たんぱく質：19.6g  
脂質：17.6g  
炭水化物：13.7g  
食塩相当量：1.5g



#### ★作り方 調理時間：約25分

- ①白菜を根と葉の上下に切り分ける。根の部分はみじん切り、葉の部分は千切りにする。  
葉は塩を入れ少し置いておき、出てきた水分をよく絞り片栗粉をまぶし、葉の全体に馴染むように和える。
- ②ボウルに豚ひき肉、豆腐、Aを入れて少し粘り気がでるまでこねる。
- ③①の根の水分を切って②に入れ混ぜる。10等分にして丸くなるように形を整える。
- ④フライパンに③を並べ、上に①の葉を乗せ、タネに被さるように少し整える。
- ⑤④を中火で熱し火が通り始めたら、水と酒を入れ蓋をして12分程度蒸し焼きにする。
- ⑥お皿に盛り付け、タレを添えたら完成！

#### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

白菜は水分が豊富に含まれているため消化にやさしく、胃腸が疲れやすいこの時期にぴったりの食材です。また、ビタミンCやカリウムも含まれ、風邪予防やむくみ対策にもおすすめです。

