

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)
・オイスタークリーミングルー	・・・ 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
A 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 : 19.6 g
脂質 : 17.6 g
炭水化物 : 13.7 g
食塩相当量 : 1.5 g



★ 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な食材です。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。

