

Haku sai 白菜

[甘味・寒性] 中国原産

漬物にするとき、
必ずしょうがをからし等を
からして♪

胃腸に滞った熱を取り除き、
むかつきや便秘を改善。

空気の乾燥する冬は、呼吸器を
潤して、咳や痰を改善したり、
インフルエンザ予防にも有効です。

野菜
薬膳



ホカポカシシ
「白菜と魚の粕汁」
酒粕、白味噌、酒、塩
と味をひとえ
で、まあがりよ



白菜とりんごのコールスロー風

実は野菜の
中で栄養価
ランキング
No2は、白菜！

生で食べて
酵素も
たっぷり
とっちやい
ましよう♪



調理時間：30分
費用目安：200円前後

料理のコツ・ポイント

りんごは皮付きだと色味が綺麗に仕上がりますが好みで皮をむいてもおいしく召し上がることができます。全体に和えたら直ぐにお召し上がり頂けますが冷蔵庫で1時間ほど置いていただいてもおいしく召し上がることができます。

材料 (2人前)

白菜	200g
塩 (塩揉み用)	小さじ1/4
りんご	100g
ロースハム (薄切り)	3枚
(A)マヨネーズ	大さじ1
(A)酢	大さじ1/2
(A)砂糖	小さじ1
(A)塩こしょう	ふたつまみ
パセリ (生・トッピング用)	適量

作り方

準備. りんごの芯は取り除いておきます。パセリはみじん切りにしておきます。

1. 白菜は千切りにします。ボウルに入れて塩を入れよく揉みこみ、10分程おき水気を絞ります。
2. りんごは皮付きのまま千切りにします。
3. ロースハムは千切りにします。
4. ボウルに(A)を入れてよく混ぜ合わせ1、2、3を入れて和えます。
5. 器に盛り付けてパセリを散らして出来上がりです。