



家庭内
フードロス
撲滅

農業女子PJが教えたかった

白菜 使い切り の術



K 東京家政大学
東京家政大学短期大学部



Eat Well, Live Well.



白菜回鍋肉

調理時間

20分

材 料：4 人前

- 豚バラ薄切り肉…………… 200g
- 白菜…………… 3 枚 (300g)
- パプリカ (赤)…………… 1/2 個分 (75g)
- ピーマン…………… 2 個 (70g)
- 長ねぎ…………… 1/2 本 (50g)
- 「Cook Do®」回鍋肉用 3~4人前…………… 1 箱
- 「AJINOMOTO サラダ油」…………… 大さじ 1

作 り 方

- ①豚肉は5cm幅に切る。白菜はひと口大に切り、葉と芯に分ける。パプリカ、ピーマンは乱切りにし、ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①の白菜の芯を炒め、しんなりしたら、①の白菜の葉・パプリカ・ピーマンを加えてサッと炒め、皿にとる。
- ③同じフライパンを熱し、①の豚肉・ねぎを入れて中火で炒め、肉に焼き色がついたらいったん火を止める。「Cook Do®」を加え、再び中火で炒めて、豚肉によくからませる。②の野菜を戻し入れ、炒め合わせる。



comments

東京家政大学コメント

回鍋肉の定番はキャベツですが、白菜を使うことでいつもと違う食感や風味を楽しむことができます。「Cook Do®」を使って味付けするので、失敗知らずでおいしくできあがります。白菜があっという間になくなること間違いなしです！

ママ・スマイルコメント

色鮮やかで食欲をそそります。白菜で作る回鍋肉はキャベツよりも柔らかく、とろみが出てご飯に合いました！（ゆか）

白菜と鮭のミルク煮

調理時間

15分

材 料：4 人前

- 生ざけ (切り身)…………… 4 切れ
- 薄力粉…………… 大さじ 1
- 白菜…………… 300g
- さつまいも…………… 1/2 本 (125g)
- しめじ…………… 1 パック (100g)
- A 水…………… 400ml
- A「味の素_{KK} コンソメ」固形タイプ…………… 2 個
- 牛乳…………… 400ml
- 「AJINOMOTO オリーブオイル」…………… 大さじ 2
- パセリのみじん切り・好みで…………… 適量

作 り 方

- ①さけはひと口大に切り、表面に小麦粉をまぶす。白菜、さつまいもはひと口大に切る。しめじは小房に分ける。
- ②フライパンに油大さじ 1 を熱し、①のさけを入れて両面を焼き、いったん取り出す。
- ③同じフライパンに油大さじ 1 を熱し、①の白菜・さつまいも・しめじを入れてサッと炒め、A を加えて煮る。さつまいもに火が通ったら、②のさけを戻し入れ、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ④器に盛り、好みでパセリをふる。

※農業女子 PJ と味の素 (株) 共同開発レシピです。

comments

東京家政大学コメント

自宅で簡単に本格キムチが作れます！白菜の代わりに大根等、好みの野菜に変えてみるのもお勧めです。辛味が苦手な方は唐辛子を減らし、はちみつを増やすと更にまろやかな味わいになるので、好みの味を見つけてみてはいかがでしょうか？

ママ・スマイルコメント

一からのキムチ作りは初めてだったので新鮮でした。手作りだと辛さが調整できるので、娘も初キムチを堪能していました。(ななみ)



まるごと白菜の米粉でまろやかキムチ

調理時間
30分
(時間外を除く)

材料：作りやすい分量

- 白菜・小……………1株(1kg)
- 長ねぎ……………2本(200g)
- にんじん……………1/2本(75g)
- 「瀬戸のほんじお®」……………100g
- A米粉……………大さじ1
- A水……………100ml
- Bおろし玉ねぎ……………1/2個分(95g)
- Bすりおろしりんご……………1/2個分(85g)
- Bにんにくのすりおろし……………1かけ分
- Bしょうがのすりおろし……………1かけ分
- Bアミエビ……………大さじ2
- B唐がらし・粗びき、粉末……………各50g
- Bはちみつ……………大さじ2
- Bうま味調味料「味の素®」……………少々

作り方

- ①白菜はタテ4等分に切り、葉の間に塩をすり込み、しんなりしたら水気をしぼる。ねぎ、にんじんは細切りにする。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、とろみがついたら火を止めて粗熱を取る。
- ③ボウルに①のねぎ・にんじん、②、Bを入れてよく混ぜる。
- ④①の白菜の葉の間に③を塗り、ポリ袋に入れ、冷蔵庫に3日ほどおいて漬ける(時間外)。

comments

東京家政大学コメント

鮭や野菜と牛乳のまろやかさが合わさり、野菜の甘みが引き立って食べやすい一品。手軽に主菜を作ることができ、ホッとするやさしい味なので、これからの季節に向けてぜひお試しください。

ママ・スマイルコメント

ホッとするような優しい味でした。牛乳が分離しないよう、弱火で沸騰しないように温めました。パンをミルクに浸してスープまでおいしくいただきました。(まき)



白菜の保存方法、知ってる？

白菜はボリュームがあるので、
使い切る前に傷んでしまわないか心配ですよね。
上手に保存すれば、鮮度を保ったまま
長い期間おいしく食べることができますよ♪

丸ごと白菜の保存

新聞紙にくるみ風通しのよい冷暗所で立てて保存します。
使うときは、葉の外側から順番に外して調理しましょう



1/2 や 1/4 のカット白菜、 使いかけ白菜の保存

冷蔵保存

空気に触れると傷みやすいのでラップで
ぴったりと包み、立てて保存します。

芯に包丁で切り込みを
入れて、崩れない程度に
芯を取ってから保存する
のが鮮度キープの
ポイント！



冷凍保存

使いやすい大きさに切り、
冷凍用保存袋に入れて保存します。

調理するときは冷凍のまま、
食べる分だけサッと使えます♪
冷凍によって細胞が壊れるため
短時間で味がしみ込み
やすくなるメリットも◎



待望の
第2弾！

農業女子PJが教えたかった
野菜使い切りの術

ほかの食材を使った「使い切りレシピ」も
特設サイトで公開中！
主菜や汁物など幅広いメニューを
今すぐチェックしてみよう！

