

健康応援レシピ!

～おいしく野菜!～

国保発!



白菜丼

【材料】(2人分)

ごはん	1合	
白菜	250g	
卵	2個	
A	にんにく(チューブ)	小さじ1
	こいくちしょうゆ	小さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
卵	2個	
紅しょうが	5g	



▲みずみずしく、葉がぎっしり詰まった白菜でした!



▲授業で収穫している様子です。



▲立派な白菜が育っています。



▲大きな白菜を収穫できました。

【作り方】

- 白菜を細切りにし、フライパンにのせ、白菜に調味料Aを加え全体によく合わせて、しんなりするまで加熱する。
- 加熱している間に、ごはんにかつお節をさつくりと混ぜて、丼に盛っておく。
- ①がしんなりしてきたら、卵を入れる部分をくぼませ(2箇所)、卵を割り入れる。
- 卵がお好みの固さになったら、ごはんの上に盛り付けて、紅しょうがをトッピングして出来上がり。

【1人分当たり】

エネルギー	……390kcal
野菜使用量	……128g
食塩相当量	……1.3g

にんにくがアクセントになっていて美味しかったです。



かつお節の風味が感じられて、美味しかったです。

2月CATV出演者
国東高校
園芸ビジネス科 1年

あきもと もえか
秋元 萌香さん(左)
あべ ほのか
安部 保乃加さん(右)

2月のイチオシ野菜は…白菜

えんげい

白菜を栽培している国東高校園芸ビジネス科に伺いました!

- ◆種をまいてから、2~3ヶ月で収穫できるようになります。
- ◆おすすめの食べ方はロール白菜です。白菜の下の厚くなった部分は巻きやすいようにそぎ、肉だねに入れるのがポイントです。かさ増しになり、食べごたえ満点です!ぜひ、作ってみてください♪

さいしょに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350