

からだにうれしい
レシピ

11

November

白菜

~Chinese cabbage~

調理例

白菜バーグ

レシピ提供：ベスタ

材料 (2人分)

- 白菜葉の部分…100g
- 合びきミンチ…150g
- 卵…1個
- 塩…小さじ1
- パン粉大きじ…大きじ2
- 油…大きじ2

作り方

- 01 白菜はみじん切りにし、水気を取っておく。
- 02 材料を全てボールに入れてこね、4等分にする。
- 03 温めたフライパンに油を入れ、02を中火～弱火で両面焼いたら完成です！



※ お好みにケチャップや大根おろしなどで味を変えてください。



健康ポイント ▶ 約95%が水分の低カロリー食材

- 食物繊維は胃腸の働きを活発にし、腸内環境を整える。
- カリウムが体内の余分な塩分を排出し、血液の循環が良くなる。
- イソチオシアネートは、消化を助け、血栓ができにくくなる。