



農家×学生

# 恋する野菜<sup>40</sup>



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

## ぬくもり感じる冬の味覚！ ロール白菜

### 【材料】(2人分)

〈1人分137kcal 塩分1.3g〉

白菜	大きめの葉 4枚
玉ねぎ	50g
ショウガ	5g
豚ひき肉	200g
塩こしょう	少々
水	約2カップ
コンソメキューブ	1個
パセリ	適量

### 【作り方】

- ① 大きめの白菜の葉を用意し、巻きやすいようにゆでておく。ゆでた後、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
- ② 玉ねぎとショウガは、みじん切りにしておく。
- ③ 豚ひき肉に②を加えて、塩こしょうで下味を付けておく。
- ④ ③を作る個数分に均等に分け、ゆでておいた白菜で巻く。(茎側に丸めた③を置いて、巻く)
- ⑤ 巻き終わりを下にして、崩れないようにつまようじを刺す。そのままの状態ですぐ鍋に並べ、水とコンソメキューブを加え、弱火で30分程煮込む。(その際、落としづたをしておく。)あくが出たら取り除く。
- ⑥ お皿に盛り付け、スープを上からかける。お好みでパセリをかけて完成。

お鍋に入れてもおいしく食べられます。スープごと食べることで、水溶性ビタミンを取ることができます。



にんじん・白菜農家 やまかわ 山川 けいた 啓太さん(道明)

うちでは黄<sup>きらく</sup>菜という品種を栽培しています。良いものを作るために、品種選びから植えつけ時期の見極め、病害虫の防除などを意識して、甘く大きくなるように愛情を込めて育てています。ぜひ菊陽の白菜を食べてみてください。

さかもと 阪本 かな 加菜さん  
尚絅大学  
生活科学部 4年

