

# はくさいの甘酢炒め



## ひとくちメモ

はくさいは中国から日本に伝わった野菜です。  
「白菜」という名前は、軸の部分が白いことに由来しています。  
葉野菜は傷みやすいですが、はくさいは貯蔵性が高く、冬場は丸ごとであれば2ヶ月ほど保存が可能といわれます。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

はくさい	200g
にんじん	50g
しょうが	小さじ1/4
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
塩	少々



1 はくさいを短冊切りにする。(葉と根元に分けておくとよい)



2 にんじんをせん切り、しょうがをみじん切りにする。(しょうがはチューブでもよい)



3 フライパンにごま油・しょうがを入れて火をつけ、弱火でにんじんを入れて炒め、しょうゆ・酢・砂糖を入れる。



4 はくさいの根元(白い部分)を入れて炒める。



5 はくさいの葉を入れ、火が通るまで炒め、塩を入れ味をととのえる。

### 一人分の 栄養価

エネルギー 41kcal  
たんぱく質 0.9g

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



ごはん 牛乳  
揚げしゅうまい はくさいの甘酢炒め  
茎わかめスープ

2024年2月の給食献立より

