



はくさい えていご
白菜は、英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言
われるように中国原産で、東洋を代表する野菜
の1つです。あっさりとしてクセのない味わいな
ので、定番の鍋物や漬物はもちろん、炒め物、煮物、
サラダなど、さまざまな調理法で楽しめます。



りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
にどんな働きをするかを表しています。

わかめサラダ*○★ ぎゅうにゅう
牛乳○

とうふ ちゅうかに
豆腐の中華煮○*★

ごはん★ はくさい
白菜スープ*

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*