



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 1月

簡単! 時短!



白菜は11~2月が旬の野菜です。カリウムが豊富で、塩分を体外へ排出するので血圧を正常に保つことに役立ちます。水溶性のビタミンCも多いため、鍋やスープを飲むと汁に溶けだしたビタミンCも一緒に摂ることができます。体もあったまり、今の季節にぴったりですね。

豆腐と白菜のとろとろ煮



<材料2人分>

木綿豆腐	1/2丁
白菜	1/8玉
人参	1/4本
生しいたけ	2枚
鶏ひき肉	140g
すりおろし生姜	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
A	水 180ml
	酒・みりん・しょうゆ
	各小さじ2
	鶏がらスープの素 小さじ1
[	片栗粉 大さじ1
	水 大さじ2

<作り方>

- ①豆腐は大きめの一口大に切る。
- ②白菜の芯は1cm幅、葉は3cm幅にざく切りにする。
- ③人参は短冊切りにする。しいたけは薄切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉とすりおろし生姜を加えてそぼろ状に炒める。
- ⑤白菜の芯、人参を加えて炒める。しんなりしてきたら白菜の葉、しいたけを加えてさっと炒める。
- ⑥Aを加え、沸騰したら蓋をして弱~中火で5分程煮る。
- ⑦豆腐を加え、2~3分煮たら火を止める。
- ⑧水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。

白菜のコールスロー



<材料4人分>

白菜	1/4玉
コーン缶	40g
人参	1/4本
ハム	4枚
A	マヨネーズ 大さじ2
	酢 大さじ1
	砂糖 小さじ1
	すりごま 小さじ2

<作り方>

- ①白菜、人参は細切りにする。耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで4分ほど加熱し、水気を固く絞る。
- ②ハムは細切りにする。
- ③ボウルに①、コーン缶、Aをいれて混ぜ合わせる。
- ④冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
豆腐と白菜のとろとろ煮	302kcal	21.5g	16.8g	152mg	3.7g	1.8g
白菜のコールスロー	109kcal	3.5g	8.5g	32mg	1.6g	0.5g