



冬野菜料理レシピ

12月

野菜を1日350gとろう！



冬野菜は春や夏に比べると地味な色彩ですが、一度にたくさん食べることができる鍋料理や汁ものなど、野菜を煮込んでその味覚を楽しむ調理法は、冬だからこそ味わえる楽しみ方です。冬に起こりがちな健康障害を未然に防ぐためにも冬野菜を積極的に摂取しましょう。

～ 白菜 ～

白菜の95%は水分でビタミンC、カリウム、カルシウム、葉酸が含まれています。白菜は体内の余分なナトリウムを排出してくれるカリウムを多く含むので、高血圧の予防に効果が期待できます。またアブラナ科の白菜はがん予防成分を含み、発がん物質を抑制する働きがあり、がんの予防効果が注目されています。



白菜と豚肉のうま煮

< 材料4人分 >

白菜	3枚
豚こま肉	100g
にんじん	1/2本
しいたけ	2枚
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
A { 醤油	小さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1

<< 作り方 >>

- ① 白菜は縦に2～3つに切って一口大に切る。にんじんは4つ割りにして斜め切り、しいたけは石づきをとって4等分、ねぎは斜め切りにする。
- ② 豚肉は酒・醤油各小さじ1（分量外）に浸け、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱して豚肉を炒め、色が変わったらにんじん、しいたけ、白菜の軸を加えて炒める。Aで味付けし、最後に白菜の葉を加えてひと煮立ちさせる。

1人分約80gの野菜としいたけがとれます



白菜と卵のスープ

< 材料4人分 >

白菜	2枚
にんじん	1/4本
えのき茸	1/2袋
卵	2個
鶏がらスープの素	小さじ1
水溶き片栗粉 (水小さじ2・片栗粉小さじ1)	
B { 醤油	小さじ1
酒	小さじ1
こしょう	少々

< 作り方 >

- ① 白菜は縦半分に切り、1cm幅に切る。にんじんは短冊切り、えのき茸は石づきを除いてほぐす。
- ② 鍋に水2カップと鶏がらスープの素、白菜、にんじん、えのき茸を入れて煮る。
- ③ Bの調味料を入れ、水溶き片栗粉を入れ、卵を溶いて鍋全体に回しながら入れる。卵が浮いてきたら火を止める。 ※しょうがやごま油、ラー油の風味を足しても美味しいです

1人分約60gの野菜とえのき茸がとれます

1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
白菜のうま煮	129kcal	6.1g	6.5g	35mg	1.7g	0.7g
白菜と卵のスープ	56kcal	3.9g	2.7g	34mg	1.2g	0.6g