

冬野菜料理レシピ 1月



冬野菜は冷気や凍結から身を守る術を身につけており、根菜類には体を温める働きがあると言われています。これらの野菜を鍋物、汁物など温かい料理に入れるとさらに効果があります。

～ 白菜 ～

豊富に含まれるビタミンやミネラル以外にも食物繊維が豊富な事でも知られており、便秘の解消や大腸がんの予防効果などがあるとされています。

白菜と鮭のスープ煮

< 材料 2人分 >

| | | |
|----------|---------|--------|
| 白菜 | 200g | |
| 鮭(缶詰、水煮) | 60g | |
| ホールコーン缶 | 60g | |
| A | 固形スープの素 | 1/4個 |
| | 水 | 300cc |
| | 酒 | 大さじ1 |
| | 塩 | 小さじ1/2 |

< 作り方 >

- ① 白菜は大きめの短冊切りにし、鮭は汁けをきる。コーンはさっと洗って水けをきる。
- ② 鍋にAを入れて煮立て、白菜とコーンを加えて強火にかける。
- ③ ②の鍋が再び煮立ったら蓋をして弱火にし、5分煮て鮭を加え、さらに7～8分煮る。

白菜の中華風漬物

< 材料 2人分 >

| | | |
|----|-------|--------|
| 白菜 | 100g | |
| 人参 | 1/2本 | |
| B | 塩 | 小さじ1/2 |
| | ごま油 | 小さじ2 |
| | 七味唐辛子 | 適宜 |

< 作り方 >

- ① 白菜の芯の部分は細切りに、葉の部分は小さめの一口大にちぎる。
- ② 人参は薄めの細切りにする。
- ③ ビニール袋に①、②を入れ、Bを入れる。
- ④ 30秒ほど袋をよく揉み、中の空気をしっかり抜いて5分ほどおく。
- ⑤ 5分経ち、水分が出ていれば水分をよくきって器に盛り付ける。

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 | 塩分 |
|-----------|--------|-------|------|-------|------|------|
| 白菜と鮭のスープ煮 | 83kcal | 9.0g | 1.8g | 47mg | 1.7g | 1.8g |
| 白菜の中華風漬物 | 61kcal | 0.7g | 4.1g | 34mg | 1.9g | 1.3g |