



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。

～ 水菜 ～

水菜には、栄養成分として、食物繊維をはじめ、体内でビタミンAになる「βカロテン」・ビタミンB群・ビタミンC・ビタミンE・鉄分・カルシウム・リン・カリウム・亜鉛など、ビタミン・ミネラルが豊富にバランスよく含まれています。

淡泊な味わいをいかしてサラダとして食べることも多いですが、加熱する際美味しく食べるポイントとして、水菜のシャキシャキとした特有の食感をいかすため加熱しすぎないように注意しましょう。

水菜とかぶのサラダ

< 材 料 4人分 >

水菜	1株	
かぶ	3個	
くるみ	20g	
A	サラダ油	大さじ2
	酢	大さじ1.5
	薄口しょうゆ	大さじ1
	こしょう	少々

< 作り方 >

- ① 水菜は5cm長さに切る。かぶは皮をむき、薄くスライする。
- ② くるみは粗く刻む。
- ③ 水菜とかぶを混ぜてAで和えてくるみを散らす。

水菜とベーコンの炒め物

< 材 料 2人分 >

水菜	1/2株
ベーコン(厚切り)	2枚
ニンニク(薄切り)	1/2片分
オリーブ油	小さじ2
塩・コショウ	少々

< 作り方 >

- ①水菜は根元を切り落とし4cm長さに切る。ベーコンは幅1cmに切る。
- ②フライパンにオリーブ油とニンニクを中火で熱し、香りがたったらベーコンを加えて炒める。脂が出てきたら水菜を加えてサッと炒め合わせ、塩コショウで味を調べて器に盛る。

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
水菜とかぶのサラダ	110kcal	2.3g	10.0g	300mg	2.1g	0.7g
水菜とベーコンの炒め物	90kcal	2.4g	8.0g	90mg	1.4g	0.3g