



# たじみの野菜

## 冬野菜料理レシピ 1月



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。また食物繊維が多く含まれていることから、整腸、便秘解消に効用があります。

### 白菜とパプリカの甘酢炒め

#### <材料2人分>

白菜	200g
人参	15g
赤パプリカ	30g
サラダ油	大さじ1/2
しょうがの干切り	1/2かけ分
A { 酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/4
塩	小さじ1/4

#### <作り方>

- ① 白菜は食べやすい大きさにそぎ切りにし、人参は千切りにする。パプリカは横に3mm幅に切る。
- ② フライパンを熱し、油を加えしょうがを炒め、①を加えて強火でサッと炒める。Aを加えて手早く混ぜる。

### 白菜とコーンのサラダ

#### <材料 4人分>

白菜(中心部分)	260g
ホールコーン	30g
胡瓜	1/2本
くるみ	16g
B { レモン汁	大さじ1. 1/2
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
パセリみじん切り	適宜

#### <作り方>

- ① 白菜は一口大のそぎ切り、胡瓜は輪切りにする。
- ② ホールコーンはボイルする。くるみはフライパンで乾煎りして粗く刻む。
- ③ Bの材料を合わせておく。
- ④ ①②をボールにいれ、③のドレッシングをかけて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に④を盛り付け、パセリのみじん切りを振りかける。

#### 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
白菜の甘酢炒め	91kcal	1.0g	6.6g	44mg	1.7g	1.2g
白菜とコーンのサラダ	101kcal	1.4g	8.9g	35mg	1.5g	0.4g