



たじみの野菜

冬野菜料理レシピ 12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。



白菜のすき煮風

<材料4人分>

白菜	1/4個	
牛細切れ肉	100g	
糸こんにゃく	1/2袋	
角麩	1/2枚	
長ねぎ	80g	
ごま油	小さじ2	
A	砂糖	大さじ1.5
	醤油	大さじ1.1/3
	酒	大さじ2

<<作り方>>

- ① 白菜は葉と軸に切り分け、それぞれ一口大に切る。糸こんにゃくは下茹でして食べやすく切る。角麩は縦半分を1cm幅の細切りにする。長ねぎは斜めにスライスする。
- ② ごま油を熱して牛肉を炒め、色が変わったら白菜の軸を加えさっと炒める。糸こんにゃくと角麩を加えAで味付けし、中火で2～3分煮る。最後に白菜の葉と長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。お好みで七味唐辛子を振る。

白菜としめじのおかか酢和え

<材料 2人分>

白菜	200g	
しめじ	1パック	
B	酢	大さじ1
	醤油	小さじ0.8
	砂糖	大さじ1/2弱
	塩	少々
	だし汁	大さじ0.8
	削り節	4g

<作り方>

- ① 白菜は縦半分に切り、横1～1.2cm幅に切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)に3分間かける。しめじは石づきを除いてほぐし、耐熱容器に入れて酒をふり、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)に2分間かける。
- ② Bを合わせて、冷まして水けを絞った①を入れて和える。

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
白菜のすき煮風	147kcal	8.0g	6.6g	56mg	2.2g	0.9g
白菜としめじのおかか酢	41kcal	3.9g	0.5g	45mg	3.2g	0.7g