



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 1月

簡単!時短!



白菜は11~2月が旬の野菜です。カリウムが豊富で、塩分を体外へ排出するので血圧を正常に保つことに役立ちます。水溶性のビタミンCも多いため、鍋やスープを飲むと汁に溶けだしたビタミンCも一緒に摂ることができます。体もあたたまり、今の季節にぴったりですね。

豆腐と白菜のとろとろ煮



<材料2人分>

| | | |
|---------|------------|------------|
| 木綿豆腐 | 1/2丁 | |
| 白菜 | 1/8玉 | |
| 人参 | 1/4本 | |
| 生しいたけ | 2枚 | |
| 鶏ひき肉 | 140g | |
| すりおろし生姜 | 小さじ1 | |
| ごま油 | 大さじ1/2 | |
| A | 水 | 180ml |
| | 酒・みりん・しょうゆ |各小さじ2 |
| | 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| | 片栗粉 | 大さじ1 |
| | 水 | 大さじ2 |

<作り方>

- ①豆腐は大きめの一口大に切る。
- ②白菜の芯は1cm幅、葉は3cm幅にざく切りにする。
- ③人参は短冊切りにする。しいたけは薄切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉とすりおろし生姜を加えてそぼろ状に炒める。
- ⑤白菜の芯、人参を加えて炒める。しんなりしてきたら白菜の葉、しいたけを加えてさっと炒める。
- ⑥Aを加え、沸騰したら蓋をして弱~中火で5分程煮る。
- ⑦豆腐を加え、2~3分煮たら火を止める。
- ⑧水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。

白菜のコールスロー



<材料4人分>

| | | |
|------|-------|------|
| 白菜 | 1/4玉 | |
| コーン缶 | 40g | |
| 人参 | 1/4本 | |
| ハム | 4枚 | |
| A | マヨネーズ | 大さじ2 |
| | 酢 | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | すりごま | 小さじ2 |

<作り方>

- ①白菜、人参は細切りにする。耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで4分ほど加熱し、水気を固く絞る。
- ②ハムは細切りにする。
- ③ボウルに①、コーン缶、Aをいれて混ぜ合わせる。
- ④冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

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 | 食塩相当量 |
|-------------|---------|-------|-------|-------|------|-------|
| 豆腐と白菜のとろとろ煮 | 302kcal | 21.5g | 16.8g | 152mg | 3.7g | 1.8g |
| 白菜のコールスロー | 109kcal | 3.5g | 8.5g | 32mg | 1.6g | 0.5g |