

2月の地元食材 「白菜」

| | |
|--------------|---------|
| 栄養成分(1人分あたり) | |
| | 120kcal |
| たんぱく質 | 8.2g |
| 脂質 | 5.2g |
| 食塩相当量 | 1.9g |
| 野菜の量 | 100g |

【白菜の中華あんかけ】

材料(2人分)

白菜 200g(葉 大4枚)

かにかまぼこ 8本

おろししょうが 小さじ1/2
(チューブタイプのもの)

おろしにんにく 小さじ1/2
(チューブタイプのもの)

油 小さじ1

水 150ml

鶏がらスープの素 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

片栗粉 小さじ2

卵 1個

小ねぎ 少々

作り方

- ①白菜は食べやすい大きさにざく切りにする。かにかまぼこはほぐしておく。
- ②フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、白菜の芯の部分を炒める。白菜が半透明になったら葉の部分を加えてさらに炒める。
- ③②に水、鶏がらスープの素、しょうゆ、かにかまぼこを加え、沸騰したら水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ④③に溶きほぐした卵を回し入れ、混ぜながら火を通す。
- ⑤盛り付けるときに小ねぎを添える。

～健康一口メモ～

【白菜】

ビタミンC・ビタミンK：皮膚や骨の健康にかかせません。

カリウム：高血圧予防やむくみ改善が期待されます。

【カロリーが気になる方、お酒を飲む方に】

白菜をはじめとした野菜は低カロリーなので、かさ増し食材としておすすめです。また、芯の部分は食べごたえもあり、満腹感を得やすいです。お酒を飲んでいる間はアルコールによってミネラルやビタミンが失われやすいので、野菜料理を積極的に食べることを心がけましょう。

～保健推進員おすすめポイント～

冬は白菜がおいしい季節です。片栗粉を使ったあんかけ料理は冷めにくく、寒い時期におすすめです。白菜の芯の硬さが気になる方は電子レンジで2分程度加熱してから、使うとよりやわらかく仕上がります。今回のレシピは簡単にできるのでぜひ作ってみてください。

(本町地区：小島千恵子さん、佐藤のり子さん)

※今回の白菜は佐藤のり子さんから提供いただきました。地元食材は村田町物産交流センターや直売所等でお求めいただけます。

