

～健やかで 幸せな食卓を～

けんこう 体にやさしい健幸レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

土地のものも上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材「白菜」

白菜シュウマイ～ゆず風味～

【材料 (2人分)】

A	白菜	200g
	鶏ひき肉	200g
	しょうが (みじん切り)	5g
	しょうゆ	小さじ 2
	鶏がらスープの素	小さじ 1/2
	塩	少々
	片栗粉	大さじ 1 と 1/2
	ゆずの皮	適量
B	つけだれ	
	ポン酢	適量
	ゆずのしぼり汁	適量
	ごま油	お好みで

【作り方】

- ① ボウルに鶏ひき肉と A を入れて混ぜる。
- ② 白菜は軸の部分のみじん切りにして①に混ぜる。白菜の葉を 4 等分に切る。葉の部分はラップをして電子レンジで加熱する。(500w30 秒)
- ③ ①のたねを白菜の葉の部分で包む。
- ④ フライパンに③を入れ、湯 1/2 カップをそそぎ、10 分ほど蒸す。

※出来上がったシュウマイは B のつけだれにつけてお召し上がりください。

※好みに合わせてゆずの量を調節してください。

栄養成分 (1人分)

エネルギー：225 kcal

塩分：1.0g

野菜の量：103g

～旬の野菜の栄養を取り入れよう～

白菜は 11 月～2 月が旬の野菜です。白菜は 100 g が 14kcal と低カロリーです。

ヘルシーなだけでなく、風邪予防・免疫予防に効果的なビタミン C や体内の余分な塩分を排出するカリウムも豊富に含まれています。

～白菜の上手な栄養の取り方～

① ビタミン C をとりたいとき

→生で食べると加熱によるビタミン C の損失を防ぐことができます。

② 食物繊維をとりたいとき

→白菜の約 90% は水分でできているので加熱するとかさが減り、食物繊維をたくさんとることができます。

～保健推進員おすすめポイント～

身近にある旬の食材を使って、簡単に作ることができるのがポイントです。ゆずやしょうがなど香りのあるものを使うことで、肉臭さを消して、豊かな風味を感じることができます。

白菜は電子レンジで加熱しすぎると色が悪くなるので、加熱時間には注意してください。

シュウマイのトッピングを枝豆やチーズ、グリーンピースなどにアレンジするのもおすすめです。

右/佐藤のり子さん

左/佐藤やい子さん



お問い合わせ

保健センター 83-2312