

季節の食材だより



令和3年
冬号

冬こそ白菜の出番！

寒い冬…温かい鍋料理やスープ料理に大活躍の白菜ですが、その栄養は！？

*ビタミンC

コラーゲンを作るのに不可欠で、皮膚や粘膜の健康維持に関わります。

ほかにも、鉄の吸収を高める働きがあり貧血予防に欠かせない栄養素のひとつです。

*カリウム

ナトリウムを身体の外に排出する働きがあり、血圧を下げる効果があるとされています。



白菜



【特徴】

- 癖のない淡泊な味わいで、どんな食材・調理方法でもおいしくいただけます。
- 白菜に含まれるビタミンCやカリウムは、水に溶けやすい栄養素です。
- 鍋やスープにすると、汁ごと栄養を逃さず摂取することができるのでおすすめです。

白菜が最もおいしい時期！



旬は11月～2月。

甘味が出て柔らかく、よりおいしくなります。

レンジで簡単！白菜と豚肉の花びら蒸し

【材料 2人分】

- ・白菜…1/6株
- ・人参…1/3本
- ・豚肩ロース…100g
- ・塩…小さじ1/3
- ・酒…大さじ1・1/3
- ・顆粒鶏がらだし…小さじ2/3
- ・小ねぎ…20g
- ・ポン酢しょうゆ…適量

【作り方】

- ①豚肉は塩でもんでおき、人参は薄く輪切りにし、白菜は1枚ずつ剥がして水洗いをします。
- ②耐熱容器に①を並べます。
- ③酒と鶏がらだしを全体にふりかけラップをかけて様子を見ながら電子レンジで(500W～600w)約10分加熱します。
- ④5分くらい置いてからラップをはずし、小ねぎを散らしてポン酢しょうゆをかけます。



1人あたりの栄養量
エネルギー 165kcal
食塩相当量 1.6g

とろ～りあったか！白菜のクリーム煮

【材料 2人分】

- ・白菜…1/6株
- ・鶏もも肉…150g
- ・しめじ…50g
- ・油…大さじ1
- ・牛乳…200ml
- ・固形コンソメ…1/2個
- ・片栗粉…大さじ1
- ・水…大さじ1
- ・塩・コショウ…少々

【作り方】

- ①鶏もも肉を一口大に切り、塩・コショウで下味をつけます。白菜は食べやすい大きさに切り、しめじはほぐしておきます。
- ②フライパンに油をひいて鶏肉を炒めます。
- ③②に白菜の芯→葉→しめじの順に加えて炒めます。
- ④③に牛乳と固形コンソメを加え、7～8分弱火で煮込みます。
- ⑤塩・コショウで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。



1人あたりの栄養量
エネルギー 308kcal
食塩相当量 1.0g

(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士