# 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 あるといわれています。



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。

## 【特徴】

癖のない淡白な味わいで、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。



# 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



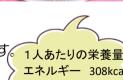
## とろ~りあったか!白菜のクリーム煮



- 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。



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