# 季節の食材だより

令和3年
No.53

## 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

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

【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

㈱ピー・アンド・エス　管理栄養士・栄養士