

今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

冬野菜の代表格『白菜』~味付けは自在で万能・食感は個性的~

白菜は、中国原産のアブラナ科で、そのみずみずしさが示すように水分が約95%を占めますが、食物繊維、ミネラル特にカリウム、ビタミンCなどを含み、これらが便通改善や塩分の代謝促進、免疫力アップの働きをします。

また、アブラナ科の野菜特有の抗酸化作用を示すイソチオシアネートも含み、胃腸を刺激して食欲増進にもつながります。

白菜自体の味は癖がなく、キムチ、塩漬け、クリーム煮、コンソメ煮、和風鍋、中華炒めなど、どんな味付けにも合う、料理における万能野菜です。その食感は、生のシャキシャキ感や煮物のトロトロ感といった、キャベツにもレタスにもない特徴があり、おいしさにもなっています。

生食には、なるべく中ほどの甘みが多い部分を使うとよいでしょう。加熱するときは、鍋物など煮汁ごと一緒に食べられる料理なら栄養成分を無駄なく摂ることができます。深谷ねぎとの相性も抜群なので、この冬は、深谷ねぎと合わせてたっぷり食べましょう。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 教授
管理栄養士
みやした
宮下ひろみさん

キレイ・元気を応援します! No.104

ショウガ入りのあんかけで体が温まります

ショウガでぽかぽか!白菜あんかけうどん

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 409kcal	たんぱく質 13.4g	脂質 14.1g	炭水化物 57.6g	塩分 2.6g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・炒めることで白菜の水分と甘味が引き出されます
- ・かた焼きそばやごはんにかけてもおいしいです

材 料 (2人分)

うどん(ゆで) 2玉、白菜1/8玉、長ネギ1本、油揚げ2枚、
ショウガ(おろし) 小さじ1、水200ml
調味料:しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1、酒大さじ1、
オイスターソース大さじ1、鶏ガラスープの素小さじ1、
サラダ油大さじ1
とろみ用(合わせておく):片栗粉大さじ1、水大さじ2

作り方

- 1 白菜はよく洗い、2cm幅のざく切り、長ネギは洗って1cm幅の斜め切り、油揚げは2cm幅に切る。
- 2 フライパンに油、おろしショウガを入れて中火にかけ、香りが出たらネギ、油揚げを軽く炒める。
- 3 白菜を入れたら、全体に油が回るように炒める。
- 4 調味料を順に入れ、水を入れて全体を混ぜる。
- 5 ふたをして中火で5~6分ほど煮る。
- 6 うどんをゆでて湯を切り、深めの皿に盛る。
- 7 ⑤の白菜が煮えたら、水溶性片栗粉を入れて混ぜとろみをつける。
- 8 うどんに⑦をかける。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 飯塚杏樹 海老名里音)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。