

い～な！ごはん

白菜の旬は 11 月～2 月で、やや冷涼な土地を好んで育ちます。霜にあたると葉の当分が増し、美味しさが深まるそうです。水溶性の栄養素（カリウムやカルシウムなど）を含むので、スープや寄せ鍋などにもいいですね。

白菜とハムのゆずこしょう雑炊

【材料（2 人分）】

- ・白菜 2 枚
- ・ハム 3 枚
- ・ごはん 茶碗 1 杯弱
- ・ゆずこしょう 小さじ 1/2
- ・ゴマ油 小さじ 2
- ・顆粒鶏ガラスープの素 小さじ 1～1 と 1/2
- ・三つ葉 適量



【作り方】

- ①白菜は 5 ミリ幅の千切りする。ハムは半分に切って千切りにする。三つ葉は粗みじんに切る。
- ②鍋にゴマ油を熱し、白菜を炒める。油がまわったら水 2 カップと鶏ガラスープのもと、ゆずこしょうで味付けし、煮立ったらごはんを加え中火で 5～6 分煮る。
- ③ハムの半量を加え、溶いた卵をまわしいれる。卵に火が通ったら残りのハム、刻んだ三つ葉をちらす。

レシピ：「ごはんにぴったりレシピ」（農林水産省）ホームページより

<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasi/recipe/recipe285.html> を引用

【栄養価（1 人当たり）】

エネルギー	238kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	6.3g
炭水化物	32.1g
食塩	1.0g

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室

（猪名川町保健センター）

TEL 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp

