

い～な！ごはん

白菜の旬は、11月～2月で、鍋料理が恋しくなる寒い時期です。白菜は、免疫力を高めたい冬の風邪対策にとりたいビタミンCが豊富です。また、お通じをよくする食物繊維や利尿作用のあるカリウム等のミネラルも含んでいます。白菜は、加熱により甘みが増し軟らかくなり、かさも減るため、鍋料理やスープ煮にするとたくさん食べられます。鮭の旨味を含んだトロトロの白菜がおいしい一品を、ぜひ、お試しください。また、白菜は味が淡泊なので、色んな食材との相性もよし。鮭缶をツナ缶や豚バラ肉に変えて、アレンジしてもおいしいです。

白菜と鮭缶のスープ煮

【材料4人分】

- ・鮭缶（大） 2缶 ・白菜（葉） 8～10枚
- ・花型人参 適宜

<調味料>（・酒 大さじ3 ・みりん 大さじ1 ・薄口しょうゆ 大さじ2 ・だし汁 300cc）

【作り方】

- ① 白菜は1枚ずつはがして洗い、まな板の上に1枚敷く。次に白菜の上下を逆にしてのせる。これを交互に繰り返す。
- ② ①を4等分ぐらいに切り、鍋の側面から中心に向かって縦に隙間なく置いていき、真ん中に鮭缶を汁ごと入れる。
- ③ ②の鍋にだし汁を半分ほど注ぎ、酒、みりん、薄口しょうゆを入れ、中火でコトコト煮込んでいく。灰汁が出れば、すくいながら15分ほど煮ていく。
- ④ 出来上がったら、ひとり分ずつ器に取り分ける。

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー	216kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	7.9g
炭水化物	10.9g
食塩	2.0g

（煮汁を全て飲んだ場合）

※塩分を控えている人は、煮汁を残しましょう。

【一口メモ】

白菜等の冬野菜の多くは、「霜にあたると甘くなる」と言われています。それは、寒さから身を守るためにデンプンを凍りにくい糖に変えるという性質があるからです。

【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

