

紅葉が進み、木々の色が美しい季節になりました。寒くなると食べたくなるのが「お鍋」。お鍋にかかせないのが「白菜」です。



<栄養価と効能>

白菜は、大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含み、塩分を体外に排出する効果があります。カリウムは煮ると、スープの中に溶け出す性質があるので、塩分の取りすぎが気になるときは、スープ料理の食材に白菜を加えると効果的です。



そのほか、ビタミンC およびKも比較的たく含まれ、ビタミンCはみかんと同程度の量を含んでいます。食物繊維も豊富で、便秘の解消に効果があります。

加熱調理でやわらかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱る等、体調を崩した時にも利用できます。

また、淡泊な味で低カロリーの食材なのでどんな味つけにもあい、毎日の食生活に心強い野菜です。



♡ 白菜トんとろ丼 (4人分)

<材料>

白菜	4枚(400g)
豚肉	200g
(カタ・バラスライス)	
にんじん	1/2本(60g)
ごま油	大さじ1
水溶き片栗粉 (水大さじ2、片栗粉大さじ1)	
ごはん	720g
ゴマ	小さじ1



★ 万能つゆ 大さじ3 水 $\frac{3}{4}$ カップ



<作り方>

- ① 豚肉はひと口大に切る。白菜は2cmの長さに切り、にんじんは細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉、白菜の芯、にんじんを加えて炒める。全体がしんなりしたら、白菜の葉を加えてざっと炒め、☆を加えて煮る。水気が少なくなってきたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ③ 器にご飯を盛り、②をのせてゴマを散らす。

♡ 余り物の野菜でもOK! ランチにぴったり...♡