

## 2月 旬の食材を使ったメニュー

# 白菜と鶏肉のワンタン



### \*一人あたり\*

エネルギー	168 kcal	たんぱく質	12.5 g
脂質	6.5 g	炭水化物	13.4 g
ビタミンC	10 mg	カルシウム	31 mg
食塩	0.2 g	食物繊維	1.1 g

### ☆☆☆☆☆ 材料（4人分） ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ 作り方 ☆☆☆☆☆☆

- ・白菜 200 g  
(外側の大きい葉であれば2枚)
- ・★鶏挽肉 200 g
- ・★ごま油 小さじ1
- ・★ラー油 小さじ1
- ・★塩 小さじ1/3
- ・★こしょう 少々
- ・ワンタンの皮 20枚
- ・ぽん酢 大さじ2

- ① 白菜は水洗いをし、軽く茹で、よく水気を搾り、みじん切りにする。
- ② みじん切りにした白菜と★の材料をボウルに入れ、手でよく混ぜ合わせる。
- ③ ワンタンの皮に(2)の具を入れ、二つ折に包む。
- ④ 鍋にたっぷりの湯(1L程度)を沸かし、ワンタンを入れ、浮いてきて少し経ってから、皿に取る。
- ⑤ ワンタンにお好みでぽん酢をかける。

## ❀ 白菜 ❀



### ・栄養について

90%以上が水分の白菜は、カリウムとビタミンCの供給源です。その他に、カロテン、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維も含んでいます。ビタミンCとカリウムは水に溶けやすいので、鍋にスープなどにして食べれば、栄養素を余すことなく食べることができるので、お薦めです。塩漬けにしてもビタミンCは損失が少なく、ミネラルも効率よく摂取できます。また、ビタミンCは外葉に一番多く含まれているので、捨てない方が良いでしょう。その他、煮物・漬物などに使われます。

### ・選び方について

まるごと一個選ぶときは、葉先まで固く巻いているものを選びます。また、ずっしりと重く、弾力があるものが良品です。カット白菜を選ぶときは、切り口が白く、みずみずしいものを選びます。黒ずんでいるものは避けましょう。カット白菜は断面が水平で、葉がつまっているものが新鮮です。外葉は緑、内葉は黄色いもので中心の芯の高さが1/3以下のものを選ぶと良いです。