



11月 旬の素材を使ったメニュー

チンゲン菜と豚肉のキムチうどん



* 1人あたり *

エネルギー 607kcal 脂質 27.0g
たんぱく質 25.0g 塩分 5.4g
食物繊維 4.5g (スープをすべて飲んだ場合)

*材料 (4人分) *

チンゲン菜	小4株
豚肩ロース薄切り	200g
塩、酒	各少々
ゆでうどん	4玉
ごま油	大1と1/2
鶏がらスープの素	大1と1/2
水	6カップ
白菜キムチ	100g
長ねぎ	適量
(A)	
塩	小1
しょうゆ	大2
みりん	大2

作り方

- 1 チンゲン菜は長さを半分に切り、茎は4~6つに割る。
- 2 豚肉はひと口大に切り、塩と酒をふっておく。
- 3 鍋にごま油と1、2、を入れて中火で炒める。肉の色が変わったら、鶏がらスープの素と水を加えて煮立て、あくをすくい、Aを加えて調味する。
- 4 うどんは熱湯で2~3分ゆで、ゆで汁をきっておく。
- 5 キムチは食べやすい大きさに切り、長ねぎは白髪ねぎにする。
- 6 器に盛ったうどんの上に具材とキムチをのせ、熱いスープをまわしかける。白髪ねぎを添える。

栄養について



ビタミンC、β-カロテンなどのビタミン群、鉄・カルシウムなどのミネラル成分、食物繊維を豊富に含んでいます。特にβ-カロテンは、ピーマンの5倍も。

油との相性が良く、炒めることによって色付きが良くなる上に脂溶性ビタミンの吸収が良くなります。免疫力の向上、風邪や癌の予防、貧血の予防、便秘の改善の効果があります。

選び方

- 葉先は瑞々しくきれいな濃緑色
- 茎は肉厚で、幅が広く縦に伸びていないもの
- 株はふっくらで、切り口が綺麗で変色していないもの

保存方法

- 割って使う場合は根元に泥が残っていないよう確認する。
- 温度が高いところや乾燥したところでは変色したり、軸にスが入るので注意。