

2月の旬の素材を使ったメニュー

水菜と焼きえのきと油揚げのサラダ



*** 1人当たり***

エネルギー 73 kcal 脂質 4.1 g
たんぱく質 4.2 g 食塩 0.6 g
ビタミンC 55 mg

材料(4人分)

水菜	2袋(400g)
えのき	1袋(100g)
塩	少々
黒こしょう	少々
サラダ油	少々
油揚げ	1/2枚
★めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ3
★マヨネーズ	小さじ2
★白ごま	小さじ1

作り方

1. 水菜を洗い、3cm程の長さに切り、ペーパータオル等で水気をふき取っておく。
2. えのきは石づきを切り落とし、1/3の長さに切る。
3. 切ったえのきを、サラダ油をひいて熱したフライパンでカリカリになるまで焼き、塩と黒こしょうで味付けをする。
4. 油揚げは油をひかずにフライパンで焦げ目がつくまで両面を焼き、細切りにする。
5. 水菜とえのきと油揚げを★の調味料で混ぜ合わせる。



水 菜



★栄養★

水菜は、抗酸化作用を持つ**ビタミンC**や**β-カロテン**をはじめ、**カルシウム**や**鉄**などのミネラルも豊富です。ビタミンCは病気に対する抵抗力だけでなく、皮膚や粘膜を丈夫に保つ働きがあります。β-カロテンは体内に入ると、一部がビタミンAに変わり、免疫力を強くする働きをし、残りのβ-カロテンは抗酸化作用として働きます。カルシウムは骨や歯を丈夫にする働きがあるので、骨粗しょう症の予防に繋がります。また、鉄は赤血球の素になるので、貧血を防ぐことに繋がります。

★選び方・保存方法★

選び方のポイントは、葉が淡い緑色で大きすぎず、茎に弾力があることです。茎が半透明になっているものは鮮度が落ちているので注意しましょう。

保存方法は、湿らせたペーパーで包み、ポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に立たせて保存しましょう。日持ちの目安は3~4日になります。