



# 1月 旬の素材を使ったメニュー



## とろとろ麻婆白菜



### 1人あたり

エネルギー	125kcal	ビタミンC	32.5mg
たんぱく質	6.5g	カリウム	491mg
脂質	5.2g	塩分	1.5g

### \*\*\* 材料 (4人分) \*\*\*

白菜	1/4 株	
合い挽き肉	100g	
白ねぎ	1/3 本	
A	すりおろしにんにく	小さじ 1 (チューブなら 2~3 cm)
	すりおろししょうが	大さじ 1 (チューブなら 4~5 cm)
B	砂糖	大さじ 1
	酒	大さじ 2
	しょうゆ	大さじ 2
C	豆板醤	大さじ 1/2~お好みで
	片栗粉	大さじ 1 強
	水	大さじ 2

### \*\*\* 作り方 \*\*\*

1. 白菜を葉と芯に分け、葉は食べやすい大きさに、芯はひと口大の削ぎ切りにする。白ねぎは薄い輪切りにする。
2. Bの調味料を合わせ、別の容器にCを合わせた水溶き片栗粉を作っておく。
3. 中火で合い挽き肉とAを炒める。肉に火が通ったら白菜の芯を入れ、軽く混ぜ蓋をして5分加熱する。
4. 3に白菜の葉と白ねぎ、2で合わせたBの調味料を入れ、蓋を取った状態で葉がしんなりするまで炒める。
5. 弱火にし、2で合わせたCを回し入れ混ぜる。火力を強め混ぜながらとろみをつけて完成。



## 白菜



### \*\*\* 白菜の栄養 \*\*\*

白菜はビタミンCとカリウムが豊富に含まれています。ビタミンCには免疫力を高める効果があるので風邪が流行する冬におすすめです。白菜の部位によってビタミンCの含有量が異なり、外側の緑色の濃い葉に最も多く含まれます。また、カリウムはむくみの改善や高血圧予防に期待できます。

白菜は淡色野菜の仲間ですが、色の濃い部分は緑黄色野菜のようにβカロテンを多く含み、視力や目の健康を保つ作用があります。

### \*\*\* 白菜の選び方・保存方法 \*\*\*

白菜は外葉の緑が濃く、葉の巻きがしっかりしていてずっしりと重いものを選びましょう。また、カットしてある白菜は切り口の白さが鮮度の目安になります。

白菜を丸ごと保存する場合は新聞紙で包み、冷蔵庫で保存しましょう。カットして保存する場合は芯を切り落としてからしっかりとラップで包み、冷蔵庫で保存しましょう。