

# 冬のレシピ

季節の食材を使って  
カルシウムとタンパク質を摂りましょう

電子レンジで簡単にできますよ😊

## 白菜としらすの和え物



### 🍴材料 (2人分)

白菜 . . . . . 150g程  
しらす . . . . . 10g  
わかめ(乾燥) . . . . . 1g  
中華だし . . . . . 小さじ1  
ごま . . . . . 小さじ1  
ごま油 . . . . . 小さじ1/2

\* 中華だしがなければ  
鶏ガラスープの素でもOK!

1人分 178kcal  
カルシウム 51mg  
タンパク質 3.7g  
冬の食材 白菜

### 🍴作り方

1. 白菜は1cm幅くらいに切り、電子レンジ600wで2分加熱する  
粗熱を取ったら水気を絞る
2. わかめは水で戻し、さっと水気を絞る
3. 白菜、わかめ、しらす、中華だし、ごま、ごま油全ての材料を混ぜ合わせる  
味が薄いようなら中華だしや塩をお好みで足して味を整えて下さい

### 白菜の栄養素

白菜が特に美味しい時期は、晩秋から冬にかけてになります。  
丁度お鍋が美味しくなる時期ですね。  
冬の風邪予防や免疫力アップの効果が期待できます。  
免疫力を高める働きのあるビタミンCや高血圧予防のカリウム、  
カルシウムやミネラル類などが含まれています。  
また、うまみ成分であるグルタミン酸も含まれています。  
芯の部分に多く、煮込むとやわらかくなり甘みも出てきます。  
クセがないので、食欲のない時も食べやすい食材です。  
しっかりと閉じていてずっしりと重いものを選ぶと良いでしょう。  
カットされているものは、真ん中が膨らんでいないものを選ぶと良いでしょう。