

今月のオススメレシピ

2021.2
第83回
担当:岡崎

第83回のテーマ「旬の白菜を使ったガツンとしシピ」

まだまだ寒い日が続きますね。今回は、旬の白菜を使った
変わり種レシピを紹介します！

白菜のドライキーマカレー

材料(3~4人分)

- 白菜 : 1/4個 (約300g)
- にんじん : 1/2本 (約90g)
- 玉ねぎ : 1/2個 (約90g)
- サラダ油 : 小さじ1
- おろししょうが : 小さじ1
- おろしにんにく : 小さじ1
- 牛ひき肉 : 200g
- カレールウ : 3片(約18g/個)



チューブでも可

お好みで...

ピリ辛!

コチュジャン:大さじ1/2
(栄養分量込み)

調理時間:約30分

作り方

- ①白菜、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋またはフライパンにサラダ油を敷き、しょうがとにんにくを入れて香りづけする。
- ③牛ひき肉を加え、肉の色が変わってきたら①を入れ少し炒めてふたをし、中火で5分ほど蒸し煮にする。
- ④野菜から水が出て、カサが減ったらルウを入れて煮溶かす。
- ⑤お好みでコチュジャンを加え、なじませたら完成!

栄養成分(1人分)
 エネルギー:296kcal
 たんぱく質:12.6g
 脂質:18.4g
 炭水化物:18.9g
 食塩相当量:1.9g



管理栄養士からのワンポイントアドバイス

白菜は加熱することで大幅にカサが減るので、たっぷり使ってOKです。
 旬の白菜はビタミンCの抗酸化作用により、**風邪予防**や**免疫力アップ**、
肌の調子を整える効果などが期待できます。とくに外側の色の濃い葉には
 ビタミンCがたっぷりなので、ムダなく使いましょう!