

今月のオススメレシピ

2022. 1
第94回
担当：尾崎

第94回のテーマ「旬の白菜を使った和え物レシピ」

あけましておめでとうございます。2022年がはじまりましたね！
今回は今が旬の白菜を使った和え物のレシピをご紹介します！

白菜の和風だしマヨサラダ



材料(2人分)

白菜：1/8個（約250g）

にんじん：20g

ちくわ：小さめ1本（約30g）

マヨネーズ：大さじ3

砂糖：大さじ1

和風顆粒だし：大さじ1（約6g）

鰹節：小分けパック1袋（約1.5g）

作り方

- ①白菜は流水で良く洗い、縦に半分に切り、少し太めの干切りにする。
- ②にんじんは皮をむいて、細切りにする。
- ③ちくわは食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にお湯を沸かし、白菜とにんじんを入れ、5分茹でる。白菜の白い部分が柔らかくなったらザルにあげ、冷ましてから絞り、水気をしっかり取る。
- ⑤ボウルにマヨネーズと砂糖、和風顆粒だしを混ぜ合わせる。
- ⑥⑤で合わせた調味料と白菜、にんじん、ちくわをしっかりと混ぜ合わせ鰹節を入れて、軽く混ぜ、出来上がり。

調理時間：約15分

栄養成分(1人分)
 エネルギー：204kcal
 たんぱく質：4.6g
 脂質：14.0g
 炭水化物：15.5g
 食塩相当量：1.8g



管理栄養士からのワンポイントアドバイス



冬が旬の白菜には**食物繊維**が多く含まれています。特に多く含まれている**不溶性食物繊維**は**便通を促し便秘の改善を助ける**働きがあります。白菜に黒い斑点のようなものがたまにあるかもしれませんが、あれは白菜の栽培環境によって出るもので、味や栄養に問題はありません。