

今月のおすすめレシピ



2024.11
第128回
担当:鈴木

第128回のテーマ「旬の食材白菜を使ったレシピ」

気温もだんだん低くなり、秋を感じるようになりましたね。
今回は旬の白菜を使った食物繊維たっぷりレシピをご紹介します😊

白菜とツナのおかか和え



★材料(2人分)★

A	・白菜	1/4玉(350g)	B	・かつお節	2袋(6g)
	・人参	1/3本(50g)		・白ごま	大さじ2
	・和風だしの素	小さじ1		・酢	大さじ1/2
	・砂糖	小さじ1		・醤油	大さじ1/2
	・塩	少々(0.5g)		・ごま油	大さじ1
	・ツナ缶(水煮)	1缶(70g)			

栄養成分量(1人分)
エネルギー:196kcal
たんぱく質:10.2g
脂質:14.2g
炭水化物:9.2g
食塩相当量:1.0g

★作り方★

調理時間:約15分

- ①白菜は、葉の部分は3cm、芯の部分は1cm幅に切る。
人参は千切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れ、よく揉みこみ、そのまま5分おく。
- ③②の水気を切り、汁気を切ったツナ缶とBを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④皿に盛りつけ、完成。
お好みで七味をかけたり、ラー油を加えたりしてもピリ辛でおいしいですよ♪



管理栄養士からのワンポイントアドバイス



食物繊維には2種類あり、腸内環境を整え、便を柔らかくする**水溶性食物繊維**と便のかさを増やし、腸の働きを活発にする**不溶性食物繊維**があります。白菜には、不溶性食物繊維が多く含まれています。特別食物繊維が多い野菜ではありませんが、鍋料理や炒め物、サラダなど一度にたくさん食べることができるので、その分食物繊維もたくさん摂ることができます！このレシピには食物繊維が**約3.5g**含まれており、1日の目安量の約1/5を摂ることができます◎
また、旬の白菜は甘みが増して美味しいのが特徴です。選ぶときは**しっかり葉が詰まっ**ていて、**ずっしりと重みがあるもの**がおすすめです。