

白菜

寒い冬に大活躍な万能野菜です！

11月～2月頃のまさに今が旬。中国由来のアブラナ科の野菜で、茨城県や長野県で多く栽培されています。定番のお鍋やシチューなどの加熱調理はもちろん、生のままでも美味しく頂けます。優しい甘さのあるあっさりとした味わいのため、和・洋・中どんな料理にも合います。加熱することでぐっとかさが減り、たくさんの量を食べられるところも魅力です。



白菜の栄養について

①

風邪予防 免疫力UP

白菜は抗酸化作用の高いイソチオシアネートやビタミンCといった栄養素が豊富です。これらの栄養素は風邪予防や免疫力UPに加えて、抗がん効果や動脈硬化の予防、女性に嬉しい美肌効果も期待できます。

②

腸内環境を 整える

腸内環境が乱れると便秘になったり、代謝が上手く行われず、生活習慣病を引き起こしてしまう危険性があります。白菜に含まれている食物繊維は腸内環境を整える効果があり、便秘が気になる方におすすめです。

③

高血圧予防に 効果的

白菜は体内の余分な塩分や老廃物の排出に効果的なカリウムを多く含みます。カリウムは水に溶けやすい性質があるため、捨てずにスープや煮物にして汁ごと頂きましょう。調理に水を使わない蒸し物や炒め物とも相性抜群です。

白菜の豆知識

①おいしい白菜の見分け方

葉の巻きが
しっかり
しているもの

ずっしりと
重みがあるもの

外側の葉の
緑色が濃いもの

表面に黒い
斑点があるもの
(中身が詰まっている証)

カット白菜
断面がみずみず
しいもの

カット白菜
切り口が盛り
上がっていない
もの

②正しい保存方法

まるごと新聞紙に包み寝かさず立てた状態で冷暗所で保管しましょう。
カットされた白菜の場合は、しっかりラップで包み野菜室での保管がおすすめ。





白菜と豚肉のみぞれスープ



【材料】 (2人前)

白菜	200g
豚肉(ロース)	100g
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ2
薄口醤油	小さじ1/2
黒こしょう	少々
大根おろし	100g
小ねぎ	少々
ごま油	お好みで

【作り方】

- ① 鍋に3cm幅に切った白菜と豚肉、水を入れ蓋をして白菜が柔らかくなるまで煮る。
- ② 豚肉に火が通ったら、鶏がらスープの素と薄口醤油で味付け。
黒こしょうで味を整える。
- ③ ②を器によそい、大根おろしと小ねぎを盛りつければ完成。
最後にお好みでごま油を風味付けで加えるのもおすすめです。

オスス×
健康食品

森永 大人のための粉ミルク ミルク生活



缶タイプ(300g) 約15回分
¥2106(税込)

個包装タイプ(200g) 10回分
¥1512(税込)

- 普段の食事では不足しがちな栄養素がバランス良く付加
- 1回分あたり牛乳(100ml)の1.4倍のカルシウム,75倍の鉄を摂取可能
- ビフィズス菌など胃腸の調子を整える栄養素も含まれている
- 常温での長期保存が可能

ご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい・糖尿病
や高血圧の食事など相談できます。

開催日

【富田林】 **ご予約受付中**
1/12 (水) ・ 2/9 (水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

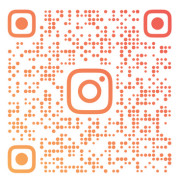
【河内長野】 **残りわずか**
3/18 (金)
河内長野市立交流センター
キックス

※ご予約は店舗のスタッフにお声掛けください



チェック

Instagramにて
栄養についても
毎週更新中!



KITABAEIYO