

1月旬の食材 キャベツ

冬キャベツは1月～3月が美味しくなります。「葉がしっかり巻かれています」といって選ぶとよいでしょう。冬キャベツは巻きがしっかりしていて、加熱調理しても煮崩れしにくく、甘みが増します。ビタミンC、骨を強くする効果のあるビタミンKやカルシウムを豊富に含み、またキャベジンと言われるビタミンUが含まれ、胃腸を健康に保つ働きがあります。



キャベツを使ったレシピ ちゃんちゃん焼き

【北海道郷土料理】ちゃんちゃん焼きは、鮭やホッケなどの魚、またはラムをメインに、野菜と味噌を使った焼き物料理です。



献立栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	223	亜鉛(mg)	0.9
たんぱく質(g)	14.7	ビタミンA(μgRE)	198
脂質(g)	9.5	ビタミンB1(mg)	0.23
ナトリウム(mg)	500	ビタミンB2(mg)	0.19
カルシウム(mg)	48	ビタミンC(mg)	33
鉄(mg)	1.1	食物繊維(g)	3.9
マグネシウム(mg)	45	食塩相当量(g)	1.2

材料(1人分)

- ・バター(8g)
- ・SNF スイートコーン缶詰(5g)
- ・鮭切り身(50g)
- ・キャベツ(30g)
- ・たまねぎ(20g)
- ・ほぐしえのき(5g)
- ・ほぐししめじ(5g)
- ・まいたけ(5g)
- ・冷凍インゲン(5g)
- ・冷凍かぼちゃスライス(45g)

★赤味噌(8g)

★砂糖(3g)

★酒(2g)

★みりん(2g)

★おろしニンニク(1g)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ①★印の調味料で合わせ味噌を作っておく。キャベツは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。まいたけは裂いておく。
- ②鮭切り身を焼き機またはスチームコンベクションで焼く。
- ③鍋にバターを熱し、野菜(たまねぎ、キャベツ、かぼちゃスライス)ときのこ(えのき、しめじ、まいたけ)を炒める。
- ④具材に火が通ったら、いんげん、コーンを加える。
- ⑤④に火が通ったら合わせ調味料をかけて調味する。
- ⑥焼いた鮭に⑤をかけてできあがり。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

