

12月 旬の食材 白菜

白菜の旬は11月～2月です。クセがなく、やわらかな歯ごたえが人気の冬野菜の代表格です。食物繊維が多く腹もちがよいので、満足感も得やすく、ダイエットをしている人の味方です。

白菜は内葉、外葉、芯など部位によって味わいも栄養も異なるので、料理の際にはそれぞれの特徴を生かして使うのがポイントです。少しかための外葉は、炒め物やその葉の大きさを生かしてロール白菜に、やわらかい内葉は、甘みを生かし鍋料理やサラダに利用しましょう。



白菜を使ったレシピ かにボールのキムチチゲ

寒い日にからだがあたたまる野菜たっぷり韓国のキムチチゲです。
ご飯のおかずにもぴったり！



献立栄養価

エネルギー(kcal)	210	亜鉛(mg)	1.4
たんぱく質(g)	14	ビタミンA(μgRE)	24
脂質(g)	10.5	ビタミンB1(mg)	0.26
ナトリウム(mg)	676	ビタミンB2(mg)	0.29
カルシウム(mg)	108	ビタミンC(mg)	15
鉄(mg)	3.4	食物繊維(g)	3.4
マグネシウム(mg)	65	食塩相当量(g)	1.7

材料 (1人分)

- ・スクールかにボール (30g)
 - ・SNF おいしいあさり (20g)
 - ・木綿豆腐 (つぶす) (40g)
 - ・豚肉 (ももこま切り) (20g)
 - ・白菜 (短冊に切り、葉と茎に分ける) (20g)
 - ・もやし (15g)
 - ・◎ニラ (3 cmカット) (5g) + 乾燥キクラゲカット (1g) + 白ねぎ (斜め切り) (15g) + キムチ (15g)
 - ・鶏ガラスープ (水で希釈したもの) (100g)
 - ・にんにく・しょうが (おろし) (各 0.6g)
 - ・ゴマ油 (1g)
 - ・★三温糖 (0.7g) + しょうゆ (2g) + 酒 (1g) + 中華スープの素 (1g)
 - ・豆板醤 (0.3g)
 - ・こしょう (0.01g)
- (※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ①おいしいあさは解凍しておく。※あさは汁も使用する。キクラゲは水で戻しておく。
- ②鍋にゴマ油を熱し、にんにく・しょうがで香りを出し、豚肉を炒める。
- ③②に鶏ガラスープを加え、★印の調味料を加える。
- ④白菜の茎を加え、少し柔らかくなったら白菜の葉・豆腐・かにボールを加える。
- ⑤◎印の材料・あさり (汁ごと) を加える。
- ⑥最後にもやしを加えたら、豆板醤・こしょうを入れて仕上げる。

商品・レシピはSN食品研究所HPへ

SN食品

検索

