

# 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 (1人分)

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をご覧ください

SN食品

検索

