

2月 旬の食材 高菜



アブラナ科野菜の高菜には、わさびや大根と同じ辛み成分のアリルイソチオシアネートが含まれています。食欲増進や抗菌効果が高く、生活習慣病予防効果が期待できます。きちんと下茹ですればアクや苦みを抑えつつしっかりした食感と甘みが得られるので、おいしくいただけます。さらに油で炒めると、カロテンを摂取しやすくなります。

高菜を使ったレシピ 納豆汁

体の温まる岩手県郷土料理です。具だくさんの汁は、冬の栄養分を補う雪国の生活の知恵が生み出した郷土の味です。



献立栄養価 (1人分)

| | | | |
|-------------|-----|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 102 | 亜鉛(mg) | 0.9 |
| たんぱく質(g) | 8.2 | ビタミンA(μgRE) | 112 |
| 脂質(g) | 4.8 | ビタミンB1(mg) | 0.07 |
| ナトリウム(mg) | 669 | ビタミンB2(mg) | 0.29 |
| カルシウム(mg) | 87 | ビタミンC(mg) | 16 |
| 鉄(mg) | 1.9 | 食物繊維(g) | 3.3 |
| マグネシウム(mg) | 57 | 食塩相当量(g) | 1.8 |

材料 (1人分)

- ・ [スクールキッズ納豆 \(20g\)](#)
- ・ 豆腐(20g)
- ・ 高菜(20g)
- ・ わらび(10g)
- ・ なめこ(10g)
- ・ にんじん(10g)
- ・ 長ネギ(5g)
- ・ 油揚げ(5g)
- ・ 赤味噌(10g)
- ・ かつおだし汁(180g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ①鍋にだし汁、なめこ、油揚げ(千切り)、わらび(カット)、にんじん(千切り)、高菜(粗みじん切り)を入れて、煮込む。
 - ②具材が煮えたら、味噌を溶かし入れる。
 - ③豆腐(角切り)、長ねぎ(小口切り)を加えて味を整える。
 - ④喫食時にスクールキッズ納豆を好みの量を加えて混ぜる。
- ※納豆はそのままご飯にかけても。

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

