

12月旬の食材 水菜



独特のピリッとした辛みと香りが魅力の水菜は、「京菜」とも呼ばれる京野菜です。

アクが少なく、シャキシャキとした食感が好まれ、今では全国的に定番の葉物野菜になりました。

水菜はビタミンCが多く、粘膜を丈夫に保ったり、免疫力を高める働きがあることから、かぜの予防におすすです。また、カルシウムや鉄分も多く含みます。ビタミンCが含まれているため、鉄分の吸収率が良いというメリットもあります。

株が小ぶりで、切り口が小さいもののおいしいです。

水菜を使ったレシピ まめ豆みそ汁

岩手県平泉小学校で出されている、食物繊維がしっかり摂れるおすすめレシピです。

豆腐・乾燥大豆・豆乳・青大豆ペーストと、大豆をふんだんに含むまろやかな優しい味の汁物です。とても食べやすく、豆が苦手なお子様にもおすすめです。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	74	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	5.2	ビタミンA(μgRE)	11
脂質(g)	2.6	ビタミンB1(mg)	0.10
ナトリウム(mg)	368	ビタミンB2(mg)	0.07
カルシウム(mg)	64	ビタミンC(mg)	13
鉄(mg)	1.2	食物繊維(g)	1.9
マグネシウム(mg)	61	食塩相当量(g)	0.9

材料（1人分）

- ・[青大豆ペースト（9g）](#)
- ・木綿豆腐（25g）
- ・じゃがいも（20g）
- ・水菜（10g）
- ・しめじ（5g）
- ・大豆（乾）（4g）
- ・豆乳（9g）
- ・地元みそ（6g）
- ・かつおだしパック（0.75g）
- ・水（適宜）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

- ①大豆は一晩水で戻してから煮ておく。
（ゆで大豆でも代用できます。）
- ②じゃがいもは1cmのいちょう切り、水菜は3cmくらいに切る。しめじは小房に分ける。豆腐はさいの目切りにする。
- ③だしでじゃがいも・しめじ・大豆を煮て、青大豆ペーストと豆乳を加える。豆腐を加えてさらに加熱する。
- ④みそで調味し、水菜を加える。

【レシピ提供：岩手県 平泉町立平泉小学校】

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

