

白菜と厚揚げの煮物（4人分）

白菜	300g
厚揚げ	200g
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
しょうが	10g
だし汁	100ml



（下準備）

- 白菜は軸と葉に分けて一口大のざく切りにする。
- しょうがをすりおろす。
- 厚揚げはペーパータオルでおさえて油をふきとり、1～2 cmの厚さの一口大に切る。

（作り方）

- ① 鍋に白菜の軸、厚揚げ、Aを入れて煮立たせ、白菜の葉を入れてふたをして途中で混ぜながら弱火で15分程度煮る。

1人分栄養価

1人分 - 100kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.7g
 炭水化物 5.3g 食塩相当量 0.7g
 カルシウム 153mg 食物繊維 1.3g

冬野菜を紹介します！

～冬野菜の特徴～

- 寒さで凍らないように糖を蓄えるため、**糖度の高い野菜が多い。**
- ビタミンやカロテンなどを多く含む野菜は、免疫力を高め、**風邪の予防効果**があるといわれている。

津山市食育推進
キャラクター
「しょくたん」



白菜

- 大部分（95%）が水分で低カロリー。
- 漬物から煮込み料理まで幅広く使える。
- 食物繊維やカリウムが多く含まれる。



小松菜

- 緑黄色野菜の中でも栄養価が高い。
- ビタミンK、β-カロテン、ビタミンC、葉酸、鉄、カルシウムが多く含まれる。



ブロッコリー

- 欧米では「栄養素の宝庫」と呼ばれるほど栄養素を豊富に含む。特にビタミンCは野菜の中でもトップクラス。



大根

- 辛味成分は先端に多く含まれる。
- 葉は根よりもビタミンC、カルシウム、食物繊維などを豊富に含む。

