

栄養士より

浪速区保健福祉センター

(区役所3階34番)

浪速区敷津東 1-4-20

06-6647-9882



食育広場

~旬の食材を食べよう~

寒さが厳しく、体調も崩しやすい季節です。毎日の食事では栄養のあるものを食べて、元気いっぱい冬を楽しみましょう☆

白菜のおはなし



白菜は、くせがない味とやわらかい食感で、鍋料理や漬物、炒め物に大活躍な冬野菜です。旨味たっぷりのおいしさはもちろんのこと、栄養バランスも良好です。



特に外側の色の濃い葉には、免疫力を高めるビタミンCが多く含まれています。保存するときは、丸ごと新聞紙に包んで冷暗所に立てておくと長持ちします。



白菜とちくわのゆかり和え

材料(2人分)

- 白菜 葉3枚分(150g)
- ちくわ 1本
- ゆかり 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① 白菜を千切りにし、茹でる。
- ② ちくわは縦半分に切り、5mmの厚さに切る。
- ③ よく水気を切った白菜と、ちくわ、調味料を混ぜ合わせる。