

フィットケミカルを含んだ
野菜を使用した

冬 レシピ

白菜とリンゴの塩麴漬け

1人分 エネルギー：33kcal / 食塩相当量：0.9g



【材料】(2人分)

白菜…120g リンゴ…1/4 個 (50g)

糸昆布…3g 塩麴…小さじ 2(12g)

【作り方】

- ① 白菜は 3cm 角、りんごはいちょう切りにします。
- ② ボールに①、糸昆布、塩麴を入れて、よく混ぜ合わせます。
1 時間以上漬け込み、味をなじませます。

【調理ポイント】

漬け込む時間が長いほど、しっかり味がなじみます。

【栄養ポイント】

冬の鍋料理には欠かせない「白菜」は部位によって味が違うのはご存知でしょうか。外側の緑の葉は、ほのかな苦味と食感もありますので、油で炒めたりクリーム煮がおすすめです。内側の葉は柔らかく一番甘みがあるので、鍋もの、蒸し物、甘酢づけにおすすめです。白菜は淡色野菜の仲間ですが、緑色が濃い部分は緑黄色野菜のようにβ-カロテンを多く含みます。またカリウムが多く含まれることから、利尿作用にすぐれ、むくみやすい方や血圧が気になる方にはおすすめの野菜です。

監修：デザイナーフーズ株式会社

参考文献：

旬の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ) 監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / からだに 맛있는 野菜の便利帳(高橋書店) 監修：神奈川県園芸試験場長 神奈川県農業総合研究所所長 板木利隆氏 / 栄養成分の事典(新星出版社) 監修：横浜創英短期大学教授 管理栄養士 則岡孝子氏 / 日本食品標準成分表 2020 / 栄養学の基本(マイナビ出版) 監修：日本総合医学会会長 公益社団法人生命科学振興会理事長 医師、病理学者、疫学者、栄養学者 渡邊昌氏 / よくわかる栄養学の基本としくみ 著書：徳島大学 医学部 栄養学科 医学博士 中屋豊氏 / 消費者庁 HP / 素材よるこぶ調味料の便利帳(高橋書店) 執筆：早田昌美氏、立本美弥子氏 / 色の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ) 監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / 機能性野菜の教科書(誠文堂新光社) 中野明正氏【編著】 / 渡辺和彦氏、有井雅幸氏、武井安由知氏、小川敦史氏、尾形和磨氏、岸村康代氏、タキイ種苗株式会社【共著】