

# アップル すこやか通信 白菜

11月から2月が旬の白菜。貯蔵性が高く、加熱するとかさが減り、たくさん食べられるので、冬場の野菜不足解消に役立ちます。

白菜は、カリウムなどのミネラルが豊富な野菜で、バランスよくさまざまな栄養素を含んでいます。白菜に含まれるビタミンは水に溶ける性質があるため、スープなど汁ごと食べられるメニューがおすすめです。

寒い季節は  
あったか  
白菜スープで  
元気に過ごそう



## 白菜の選び方

丸ごと買う場合は、ずっしりと重く、葉先まで固く、巻きがしっかりとしていて、底の切り口が白いものを選びましょう。半分などにカットして売られている場合は、古くなると切り口が盛り上がってくるので、断面がなるべく平らで、葉がすき間なく詰まっているものを選ぶのがよいでしょう。



## 白菜と ホタテの 豆乳スープ

### 材料(2人分)

白菜の葉 ..... 2~3枚(200g)  
ホタテ貝柱の水煮缶詰 ... 1缶(70g入り)  
豆乳 ..... 1カップ(200mL)  
水 ..... 1カップ(200mL)  
しょうがのすりおろし ..... 小さじ1(6g)  
塩 ..... 小さじ1/4(1.5g)  
粗引きコショウ ..... 少々

### 栄養価(1人分)

エネルギー: 103 kcal  
たんぱく質: 7.5g  
脂 質: 3.9g  
炭水化物: 10.5g  
塩 分: 1.3g

### 作り方

- ① 白菜は長さ6~7cmに切り、縦に幅1cmに切る。
- ② 鍋に白菜、ホタテの缶詰を汁ごと入れ、水を加えて中火にかける。煮立ったら塩、しょうがを加え、フタをして弱火で3分煮る。
- ③ 豆乳を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。器に盛り、粗引きコショウをふってでき上がり。

