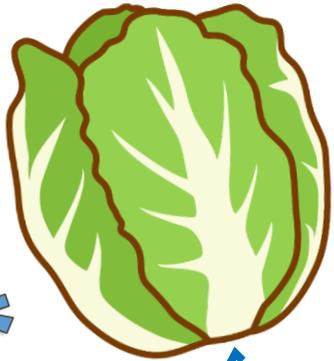


白菜



&



ゆず

白菜に含まれるビタミンCには抗酸化作用があり、免疫力を向上させて風邪などの病気から体を守る働きがあります。厳しい寒さで免疫力が下がりやすくなる冬にぴったりの野菜です。

《注目の栄養素》

ビタミンC/カリウム/カルシウム/マグネシウム/亜鉛/食物繊維

《エネルギー》

13kcal/100g

《おいしい時期》

11月~12月

爽やかな香りが食欲をそそる柚子ですが、香り成分は果皮に多く含まれています。また、注目の栄養成分でもあるビタミンCも果汁に比べ果皮に4倍多いと言われているので、ぜひ果皮も無駄なく摂取しましょう☆☆

《注目の栄養素》

ビタミンC/カリウム

《エネルギー》

果汁:21kcal/100g

果皮:59kcal/100g

《おいしい時期》

11月~

※青ゆず:8月~9月

白菜の柚子香和え

【材料:4人分】

- 白菜...300g
- 人参...80g
- しめじ...10g
- ゆず 果汁...小さじ1
- うす口しょうゆ...小さじ2
- 上白糖...大さじ1
- 酢...大さじ1
- ゆずの皮...2g



【作り方】

1. 白菜は葉と茎に分け、食べやすい大きさにカットする。
2. 人参は千切りにする。
3. 白菜を茎→葉の順番で茹でて、粗熱が取れたらしっかり水気を搾る。人参、しめじも茹でて粗熱を取る。
4. ゆずは皮を薄く剥ぎ、千切りにする。果汁を搾り、調味用に置いておく。
5. すべてを調味料と和えて出来上がり♪

::::栄養価(1人分):::

エネルギー27kcal/蛋白質 1.2g/脂質 0.2g/食物繊維 1.6g/塩分 0.5g