

## 健腸レシピ第10弾『白菜の味噌和え』

2021年2月24日

みなさんこんにちは！

だんだん暖かくなってきましたね(\*'ω')

寒くて固まりがちだった体もゆっくりほぐしていきましょう。

健腸レシピ記念すべき第10回目のメイン食材は「白菜」です！

白菜は冬が旬で、ぜひ2月冬の最後白菜でしめくっていただきたい食材です。甘みがあり、くせが少ないため、あらゆるレシピに使えます。

栄養は、水分が95%と決して栄養価が高いわけではありませんが、ビタミンCや鉄、そして健腸に欠かせない食物繊維やむくみを改善してくれるカリウムも含んでいます。

エネルギーも100gあたり14kcalと低カロリーで、肥満防止にもおすすめです。

そして白菜にはビタミンCやカリウムなど水に溶けやすい栄養が含まれるため、洗うときはささっと洗い、ゆで汁等すべて捨てずに利用するのがポイントです。

今回のレシピは、鍋以外のレパートリーも増やしていただくべく、和え物にしてみました♪

その名も『白菜の味噌和え』です。

白菜の食物繊維と発酵食品の味噌で「シンバイオティクス」♪

「シンバイオティクス」という言葉は耳にしたことはありますか？

乳酸菌やビフィズス菌のような腸内で良い働きをする菌の「プロバイオティクス」と、腸内にいる菌を育てて元気にする食物繊維やオリゴ糖などの「プレバイオティクス」を同時に摂ってWでおなかに嬉しい腸内を健康に保つことを「シンバイオティクス」といいます。

良かったら意識してみてください(\*^-^\*)

ではレシピに参ります。

『白菜の味噌和え』

〈材料〉（2人分）

白菜 400g (1/4個)

ひき肉 100g

バター 10g

A 味噌 12g (小さじ2)

オイスターソース 12g (小さじ2)

鶏がらスープの素 2.5g (小さじ1)

おろし生姜 5g (小さじ1)

ラー油 5.6滴 (お好み)

黒コショウ 適量

〈作り方〉

①白菜を細切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで600Wで6分。



②フライパンにバターをしいて、ひき肉とAを入れ、肉の色が変わるまで炒める。



③肉の色が変わったらレンジで温めた白菜を入れ軽く和える。



バターのまろやかさとアクセントの味噌がマッチして、とってもおいしいです♪

2人分盛りつければ主菜に、同量を3～4人分盛りつければ副菜にもなります。

ぜひ作ってみてください(\*^^\*)

[caption id="attachment\_657" align="alignnone" width="300"]



管理栄養士 川合なつみ

[/caption]