やさい　イー　つうしん

野菜e通信

平成２７年度 第６号

～毎日食べよう野菜350g～

このレシピは、『村上うんめもん大使』、野菜ソムリエの
木村正晃氏（村上市出身）が作成しました。
健康満点の村上の旬の野菜を、美味しく食べてください。

白菜のアツアツドレッシングサラダ

（調理時間 10 分　塩分 0.8g）

☆煮て食べることの多い白菜ですが、新鮮な白菜は生で食べるてもシャキシャキして美味しい。冬場のビタミンC摂取にも期待できます。

【材　料】（2～３人分）

白菜	1/8 個分
ベーコン	３枚
オリーブ油	大さじ 1/2
おろしにんにく少々	
マヨネーズ	大さじ２
酢	大さじ１
塩	ひとつまみ

【作り方】

1. 白菜は軸と葉に切り分け、葉は一口大にちぎり、軸は５センチ長さの斜め薄切りにする。ベーコンは１センチ幅に切る。
2. フライパンを熱してオリーブ油をひき、ベーコンを中火で炒める。ベーコンの縁がカリッとしてきたら火を止め、調味料のすべてを加えてザッと炒める。
3. ボウルに白菜を入れてアツアツの２を加えて和える。器に盛って、お好みでコショウをふる。

ワンポイント！

できるだけアツアツのソースと絡めると美味しい。

裏面もご覧ください　⇒

野菜一口メモ

今月の野菜：白菜

　白菜は栄養価の面でも「名脇役」ポジションの野菜です。ビタミンC・ビタミンB1・B2・B6などのビタミン類、カリウム・カルシウム・マグネシウム・亜鉛などのミネラル分や食物繊維を含んでいます。際立って含有量が多いものはありませんがバランスよく幅広い栄養素を摂取するのに適した食材です。

　白菜は約９５％が水分のため、100g中のカロリーはたったの14kcalとかなり低カロリー食材です。カロリーが低いと言われている野菜類の中でも下から数えられるほど低カロリーです。血糖値が気になる方やダイエット中の方も食事とあわせて摂るとカロリーダウンや食べ過ぎ防止に役立ってくれるでしょう。ダイエット中の食事制限で不足しやすい栄養素の補給にもなりますよ。

ぼくたちビタミンACE(エース)マン

自分の健康に関心を持ち、
よい生活習慣を身につける

【健康むらかみ21計画】

〔問合せ先〕

村上市役所℡53－2111

　保健医療課　健康支援室（内線263）

地元の農産物や
海産物などを使い
地産地消を推進
しよう！