

管理栄養士の おすすめレシピ

ビタミンCとカリウムは煮汁ごと摂取

白菜



ビタミンCとカリウムは、水に溶け出る性質があります。

効率よく摂取するには、煮汁ごと食べられるスープや鍋がおすすめ☆

サーモンのロール白菜

<材料> (2人分)
白菜 6枚
サーモン 2切れ
水 1カップ
コンソメ 1個



<作り方>

- ① 白菜を電子レンジで30秒～1分加熱してやわらかくする。
- ② サーモンを3等分に切って、白菜でサーモンを巻く。
- ③ 鍋に水1カップとコンソメを入れ、②のロール白菜を敷き詰める。
- ④ 中火にかけて1分沸騰させたら、火を切る。
- ⑤ 蓋を開けずに10分蒸らす。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
67kcal	9.5g	1.8g	1.2g

白菜としめじのオイスター炒め

<材料> (2人分)
白菜 1/8玉
しめじ 1パック
油 小さじ1
オイスターソース 大さじ1



<作り方>

- ① 白菜をざく切りにする。
- ② しめじは石づきを切り落とし、ばらす。
- ③ フライパンにサラダ油を敷いてサッと炒め、オイスターソースで味付けする。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質
35kcal	2.4g
脂質	塩分
1.4g	1.0g

ベストコンビ

白菜の**カリウム** + サーモンの**DHA・EPA**

血圧が気になる方へ・・・

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.8



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連