

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3 エコリフォーム定休日 節分	4	5	6	7
8	9	10 エコリフォーム定休日 ニットの日	11	12	13	14
15 お菓子の日	16	17 エコリフォーム定休日	18	19	20 歌舞伎の日	21
22 猫の日	23	24 エコリフォーム定休日 月光仮面の日	25	26	27	28
1	2	3 エコリフォーム定休日	4	5	6	7

季節の野菜レシピ

季節の野菜

『はくさい』の豆知識

白菜の主成分は水分ですが、色々な栄養素が微量ながらもまんべんなく含まれています。また白菜には食物繊維が含まれており、便秘の改善や、大腸がんの予防に効果があります。熱に強くやわらかい繊維質の為、胃腸の弱い方にもおなかを壊すことなく白菜を食べていただけます。ビタミンCが比較的豊富で、外側の葉に最も多く、ついで芯に近い部分の葉に多く含まれています。キャベツと成分が似ていますが、キャベツに比べて糖質が少なく、カロリーが100g当たりで12カロリーしかありませんので、ダイエット向けの食材とも言えるでしょう！

白菜とベーコンのヘルシークリーム煮

寒い季節には是非どうぞ！



COOKPAP 1リ

材料 (4人分)

材料	分量
白菜	500g
ベーコン	4枚
きのこ (しめじ・椎茸)	1パック
豆乳	300cc
水	200cc
中華スープのもと	大さじ1
サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	少々
水溶き片栗粉	水：片栗粉 = 1：1

作り方

- 1 白菜は幅2cmの短冊切り、ベーコンは幅1cmに、きのこも食べやすい大きさに切ります。
- 2 鍋に油を熱しベーコンを加えてサッと炒め、次に白菜を入れて炒めます。水と中華スープのもとを入れ、沸騰したらきのこも加えて煮込みます。
- 3 豆乳を加えて、塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でトロミをつけて完成です。

牛乳とは違う、豆乳の優しい甘さが美味しさを引き立てます♪