

【第45回／平成26年12月】

白菜と鶏ひき肉のかさね蒸しを紹介します。

白菜は水分が多い野菜ですが、ビタミンC、ビタミンK、カリウムなどの栄養素をバランスよく含んでいる野菜です。

ビタミンCは風邪の予防、カリウムは塩分を排出する効果がありますので、白菜の甘みが増しているこの時期に摂取して欲しい野菜です。

白菜は、鍋料理や炒め物、和え物等に向きますが、今回は電子レンジを使った蒸し物の紹介です。

鶏ひき肉の中にも野菜を加え、1日に必要な野菜（350g）の1/3量を摂取できますので、ぜひお試しください。

風邪の流行するこの季節、野菜をしっかり摂取して予防しましょう。



白菜と鶏ひき肉の重ね蒸し

材 料(4人分)

・白菜	4枚	・片栗粉	小さじ1
・鶏ひき肉	200g	酒	大さじ1
・卵	1個	砂糖	小さじ1/2
・玉ねぎ	100g	A 塩	小さじ1/2
・人参	30g	醤油	小さじ1
・しいたけ	4個	ごま油	小さじ2
・生姜	1片		

＝作り方＝

1. 白菜は茹でて、水けを切っておく。
2. 玉ねぎ・人参・しいたけはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
3. ボウルにひき肉とみじん切りにした野菜、しょうがのすりおろし、卵とAを加えてよく混ぜる。
4. 白菜の水分をキッチンペーパーで拭き取り耐熱容器にのせ、片栗粉をつけて3等分にしたひき肉を白菜の上に置く。片栗粉を薄くつけてから白菜をのせ、これをあと2回繰り返す。
5. 軽くラップをかけて、電子レンジ600Wで約10分加熱する。
(鶏肉に火が通っていないようであれば、再度加熱してください。)

※ 栄養成分 ※

カロリー	155kcal
タンパク質	13.4g
脂質	7.6g
炭水化物	7.5g
カルシウム	53mg
塩分	1.0g
食物繊維	2.0g

