

【第35回／平成26年2月】

水菜の胡麻和えと水菜のナムル を紹介します。

水菜は、カロテンや風邪予防に効果のあるビタミンC、骨を丈夫にするカルシウムや貧血予防に効果のある鉄分を多く含む緑黄色野菜です。

水菜はアクがなく、生でサラダにしたり、鍋料理や炒め物、和え物等幅広く使える野菜です。今月は、水菜を使った和え物2種類の紹介です。

胡麻和えは、だし汁を使い甘さを控えめにしておりますので、ぜひご家庭の味と比較してみてください。



水菜の胡麻和え

材 料(4人分)

・水菜	200g	A	すりごま	大さじ2
			醤油	大さじ1
			砂糖	小さじ2
			だし汁	小さじ2

＝作り方＝

1. 水菜はサッと茹でてから3cmの長さに切る。
2. ボウルにAを入れ衣を作る。
3. 2に水菜を加えて、味をからめて器に盛る。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	48kcal
タンパク質	2.4g
脂質	2.5g
炭水化物	5.2g
カルシウム	160mg
塩分	0.7g
食物繊維	2.1g

水菜のナムル

材 料(4人分)

・水菜	200g	・塩	小さじ1/2
・長ねぎ	10cm	・ごま油	小さじ1弱
		・すりごま	少々
		・コショウ	少々

＝作り方＝

1. 水菜は3cmの長さに切る。長ねぎは、みじん切りにする。
2. 熱湯で水菜をサッと茹でてザルにあけ、水けを切って熱いうちにボウルに入れ(キッチンペーパーで軽く押さえて水けを切る) 長ねぎと塩、こしょうを加えて味を調える。

注:味が薄くなりますので、水をかけて冷まさないでください。

3. ごま油を加え、よく混ぜて器に盛りすりごまをふって出来上がり。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	24kcal
タンパク質	1.2g
脂質	1.2g
炭水化物	2.6g
カルシウム	110mg
塩分	0.7g
食物繊維	1.6g