

【第30回／平成25年9月号】

青梗菜の煮びたし を紹介します。

青梗菜にはβカロテンやビタミンC、カリウムやカルシウムが多く含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変換されるビタミンで、ピーマンよりも多く含まれています。カリウムは塩分を排出する役割があり、高血圧予防に効果があります。

また、カルシウムは骨を生成するうえで欠かせない栄養素ですので、成長期の子どもから、骨粗鬆症予防のためにもぜひ、摂取して欲しい野菜です。

青梗菜は代表的な中国野菜ですが、クセもなく和風や洋風にと利用範囲は幅広く、今回は、和食で利用しました。

青梗菜の煮びたしを紹介しますので、ぜひお試しください。



青梗菜の煮びたし

材 料(4人分)

・青梗菜	380 g	A	だし汁	1カップ
・人参	50 g		砂糖	大さじ1/2
・しめじ	100 g		酒	大さじ1
			醤油	大さじ1.1/2

＝作り方＝

1. 青梗菜は株を切り落として3～4cmの長さに切り、人参は3cmの長さのせん切り、しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
2. 鍋にAの調味料と青梗菜の茎の部分と人参、しめじを加えて火を通す。
ひと煮立ちしたら、葉の部分を加える。
3. 器に盛りつけ、出来上がり。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	31 kcal
タンパク質	2.1 g
脂質	0.3 g
炭水化物	6.2 g
カルシウム	97 mg
塩分	1.2 g
食物繊維	2.3 g