

副菜



食改さん
おすすめレシピ
vol.10

ラーパーツァイ

～白菜の中華風甘酢漬け～

材料 (2人分)

エネルギー
(1人分)

102 kcal

塩分
(1人分)

0.8g

白菜…1/8個 塩…小さじ1と1/2 酢…大さじ2 砂糖…大さじ1と1/2
赤唐辛子…小口切り 1/2本 ごま油…大さじ1

作り方

- ① 白菜は、太千切りにし、分量の塩を全体に振り、塩もみをする。
- ② ①の水がでたら良く絞り、分量の砂糖、酢、唐辛子を加えて混ぜる。
- ③ 小さいフライパンか鍋にごま油を入れ中火にかける。少し煙が出てくるまで熱したら、①の白菜にジュッと回しかけ、手早くなじませる。

ポイント

- 白菜は、約95%が水分です。しかし、ビタミンCや鉄、カルシウムの吸収に必要なマグネシウムが含まれています。
- 塩分を体外に排出する働きのあるカリウムも含んでいるので、血圧が高めの方にもおすすめの食材です。
- 白菜は消化もいいので、ちょっと食べすぎたかな？という時や胃腸の弱っている時にもピッタリです。
- 野菜は、一日に350g食べましょう！

コロナ禍により【食改さん】として私たちが学んだことを市民の皆様と共有する場を失ってしまったことをきっかけに、間接的ではありますが『食改さんおすすめレシピ』という形で共有させて頂きました。次号の発行は、6月頃を予定しております。過去のレシピは、下記QRコードよりご覧になることができる他、伊達市保健センターにもございます。ぜひ、ご活用頂けたら幸いです。寒い冬ですが、豊富な種類のだて野菜をたくさん食べて、免疫力UPで乗り切りましょう！！



←過去の食改さんおすすめレシピが見れます！

伊達市食生活改善協議会

令和4年2月