



# 白菜の栄養



栄養三二新聞

## 白菜の特徴

白菜の約 95%は水分でできていますが、栄養素をバランスよく含んでいるのが特徴です。ビタミンやミネラル以外にも、白菜は食物繊維が豊富な野菜で、便秘の解消やがんの予防効果などがあるとされています



## 白菜料理・レシピのポイント

白菜は弱火で料理すると水分がでて水っぽくなってしまうので強火で一気に調理するのがポイントです。また、白菜の芯にはカリウムなどのミネラルが豊富です。刻んでスープなどに入れるなどして活用しましょう

## 白菜のミルクスープ



### ♪材料(2人分)♪

\*白菜2枚 \*玉ねぎ 1/4 個 \*人参 1/4 本 \*しめじ 1/4 株  
★牛乳 400ml ★コンキューブ 1個 ★バター5g 塩・胡椒少々

### ♪作り方♪

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。特に白菜の芯の部分はそぎ切り
- ② 鍋に★を入れて中火で溶かす。溶けてきたら野菜を入れて、沸騰させないように煮る
- ③ 野菜がしんなりしたら、塩・胡椒で味を調える

<エネルギー (1人分): 190kcal たんぱく質: 8.2g 塩分: 1.5g>