



水菜

栄養三二新聞

水菜は葉野菜の中でも、鉄分・カルシウム・ビタミンC・カロテンが多く含まれている緑黄色野菜です

鉄分は貧血予防に、カルシウムは骨粗鬆症予防に最適です
また、ビタミンCは風邪予防や免疫力向上に効果があるといわれていますので、この時期にはぴったりです
生で食べても、鍋にして食べても、水菜は丸ごと食べることができるので、その栄養成分を取り入れやすい野菜です
水菜は「あく」がなく、魚や肉の臭みを消す作用があるので、鍋ものには最適です

♪ 水菜の保存方法 ♪

軽く湿らせた新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて立てた状態で保存しましょう。日持ちの目安は3～4日。解凍後はシャキシャキ感が若干損なわれますが、ざく切りにして冷凍保存もできます☆

♪ 水菜の簡単レシピ ♪

『水菜と大根のサラダ』



<材料 (2～3人分)>

- ・サラダ水菜 2束
- ・大根 1/3本

★かつお節

★マヨネーズ・めんつゆ 各大さじ1

<作り方>

①水菜・大根は3cmくらいに切り
水気をきっておく

②★を混ぜ合わせ①と和えるだけ♪

(1人分 65kcal、塩分0.3g)