

# 白菜のきんぴら

副菜

## ◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	60kcal	たんぱく質	3.4g	脂質	2.4g
炭水化物	7.0g	食塩相当量	0.6g		



### ◆ 選び方

外側の葉がいきいきとした緑で重みがあり、中心の葉が隙間がなくつまり、フカフカしていないもの、切り口がみずみずしく、芯のあたりが盛り上がっていないものを選びましょう。

## 白菜



### ◆ 『白菜』の栄養成分

#### 1/2玉 約500g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	65kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	0.5g
炭水化物	16.0g

### ◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

# 白菜のきんぴら

## ◆ 材料 2人分

白菜	100g
ごぼう	75g
豚こま切れ肉	50g
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

## ◆ 作り方

1. 白菜は一口大のそぎ切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらし、アクをとり、水気を切る。
2. フライパンにごま油を熱し、肉を炒める。肉の色が変わったら、1を入れて炒める。
3. 混ぜ合わせた★を入れ、軽く炒めてから蓋をして、弱火で2～3分煮る。
4. 蓋を取り、強火で炒め、水分を飛ばす。

豚肉こま切れ肉は牛こま切れ肉でもおいしくできます。  
また、お肉の分量を増やすと、主菜として、主食のおかずになります。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)