



「白菜について」

白菜のおいしい季節になりました。旬は冬から春先。旬の白菜は、甘みもあり、栄養もたっぷりつまっています。



おいしい白菜の選び方



根本の切り口が新しく、みずみずしいものを選びましょう。小ぶりでも固く巻いていて重量感のあるものを選び、外側から使います。



白菜の主な栄養素

ビタミンC

- コラーゲンの生成
- 免疫力をつけて
風邪知らずに
- がん予防

カリウム

- 血圧を正常に保つ
- 心筋の異常を防ぐ

カルシウム

- 骨粗鬆症を防ぐ
- 神経のいらだちを抑える
- 高血圧、動脈硬化を予防



効果的な組み合わせ



白
菜

+

ごぼう・しいたけ
アスパラガス
牛乳・にんにく



ガンの予防

豆腐・セロリ・酢
赤とうがらし・菜種油



高血圧の予防
(のぼせや胸苦しさを取る)

大根・れんこん・なし
ぎんなん・ふき



気管支ぜん息の改善
(たんを切り、せきを
しずめる)

ゆず・パイナップル
カキ・黒大豆



二日酔いの改善

簡単レシピ

白菜とツナのミルク煮



材料 (4人分)

白菜 1/4 株
ツナ缶 (大) 1 缶
牛乳 1 カップ

<調味料>

スープ (水1カップ +
コンソメ1かけら)
塩・こしょう 少々

作り方

- ① 白菜は5cm幅に切る。
- ② ツナ缶は油ごと鍋に入れ、白菜も加えて炒める。
- ③ スープを加えて煮る。白菜がやわらかくなったら牛乳を加え、ひと煮して塩とこしょうで調味する。