



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子



カゼの予防や便秘解消、美肌づくりなど家族の悩みを解消。

ハクサイと 穴子の柳川風

あなご



便秘解消には加熱して量を減らした野菜で、食物繊維をたっぷりとることが大切。その野菜にはハクサイがうってつけ。そしてハクサイにたっぷり含まれているビタミンCやカリウムは水溶性なので、煮込み料理にすれば、スープごとむだなく栄養をとることができ、カゼ予防や美肌づくりにも効果的。鍋物はおいしいだけではなく、栄養を効率よく体に吸収できる料理のひとつです。



1人分
308
kcal

●材料(4人分)

ハクサイ.....800g
穴子.....2尾
卵.....6個
ミツバ.....1束
だし汁.....600cc
酒.....40cc
みりん.....80cc
しょうゆ.....60cc
好みで
一味唐辛子またはサンショウ.....少々

●作り方

- 1 ハクサイは芯と葉に分け、芯は1cm幅に、葉は3cm幅に切る。
- 2 穴子は軽くあぶって3cm幅に切る。
- 3 ミツバは5cmの長さに切る。
- 4 鍋に、だし汁とハクサイの芯を入れ、火にかける。
- 5 芯がやわらかくなったら、ハクサイの葉・穴子を入れて、酒・みりん・しょうゆで調味する。
- 6 煮立ったら、とき卵を全体にまわし入れてミツバを散らし、フタをして火を止める。
- 7 食べるときに好みで一味唐辛子またはサンショウをふる。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)