

旬の野菜で作る

おいしい
ローカロリー
メニュー

ハクサイと 白ネギの鍋

料理と指導／川淵智子

野菜がたっぷり、バランスよく栄養がとれる
ヘルシーメニューです。



● 材料 (4人分) ●

ハクサイ	1/4個
シュンギク	適量
白ネギ	2本
シメジ	1パック
ニンジン	1本
絹ごし豆腐	1丁
豚ロース肉	200g
はるさめ	30g
だし汁	4カップ
(たれと薬味)	
しょうゆ	適量
からし	適量
白いりごま	適量

● 作り方 ●

- 1 ハクサイは芯と葉に分けてざく切り、シュンギクも同様に切ります。白ネギは斜め切り、シメジは石づきを取って小房に分けます。ニンジンは皮をむいて4cmほどの長さに切り、千切りにします。豆腐は奴四角に切ります。
- 2 鍋にだし汁を入れて煮立て、①の材料と豚肉を入れ、ふたをします。再び煮立ったらふたを取り、はるさめも入れて中火にします。
- 3 からしは、しょうゆに溶いておきます。
- 4 煮えたものから③のたれと白いりごまをつけていただきます。

気になる栄養バランスは？ ★の数は、主な栄養成分の目安です。

トータルカロリー
268kcal
(1人分)

ビタミンA	★★★★	たんぱく質	★★☆☆
ビタミンC	★★☆☆	食物繊維	★★☆☆
カルシウム	★★★★	脂質	★★☆☆

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)