

## 旬

## 野菜の

## いきいき

## 健康レシピ

## 今回の食材

白菜は冬野菜の代表格ですね。鍋料理では定番の野菜ですが、煮物や炒め物など幅広いレパートリーがあります。たくさん食べて風邪に負けない体を作りましょう！

## はくさい

## 【効能】

風邪予防・免疫力強化・高血圧予防・がん予防・胃もたれ解消・むくみ解消

白菜は約95%が水分ですが、ビタミンC、カリウム、カルシウム、葉酸などがバランスよく含まれています。カリウムは体内の余分なナトリウムを排出してくれるため高血圧の予防に効果が期待できます。老廃物を排出する働きによりむくみ解消も期待できます。白菜には「アブラナ科」特有の植物ホルモンのインドールが含まれています。これは発がん性物質を解毒する作用があり、大腸がんや胃がんの予防に効果があるといわれています。

## レシピをお届けするのは……



栄養室 室長  
いしかわ ともこ  
石川 知子

◆専門分野  
糖尿病  
◆認定資格  
管理栄養士  
糖尿病療養指導士

## メッセージ

当院の特色である「地産地消」で日々患者さんの健康を気遣う献立を提供しております。

“患者さんに食べる喜びを”をモットーに日々取り組んで参ります。

## 健康レシピ 鶏肉だんごと白菜のスープ

## 《材料》4人分

鶏ひき肉……………	400g	水……………	4カップ	
A {	みりん・片栗粉…	各大さじ1	鶏がらスープの素…	小さじ1
	塩……………	小さじ1/2	酒……………	大さじ2
	コショウ……………	少々	塩……………	小さじ1/2
	しょうが汁……………	1かけ分	コショウ……………	少々
	白菜……………	400g	針ゆず……………	1/2個分
はるさめ……………	40g			



## 《作り方》

1. 鶏ひき肉はAと合わせ、よく練り混ぜる。
2. 白菜は6～7cm長さに切り、さらに繊維に沿って2cm幅に切る。はるさめは水で戻して食べやすい長さに切る。
3. 鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら白菜を加え、蓋をして4～5分煮る。
4. ①をスプーンなどでひと口大に丸めて、③の鍋に落とし入れる。煮立ったらアクを取り、はるさめを加え、蓋をしてさらに5分ほど煮る。
5. 器に盛り、さらに針ゆずを天盛りする。

《238Kcal 蛋白質21.7g 脂質8.4g コレステロール75mg 食物繊維1.6g 塩分1.4g》