

## 白菜とレンコンの豆乳煮

免疫力アップ! 整腸効果!

《材料》～2人分～

白菜	3～4枚
れんこん	50g
ベーコン	40g
しょうが	1かけ
水	100cc
調整豆乳	80cc
中華だしの素	小さじ1
片栗粉	小さじ2
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々



《作り方》

1. 白菜の葉は一口大、芯はそぎ切りにして葉と芯を分けておく。
2. レンコンは縦半分に切り、5mmほどの薄さに切る。
3. ベーコンは食べやすい大きさに切り、しょうがは千切りにする。
4. フライパンまたは鍋にサラダ油を薄くひき、白菜の芯とレンコンを焦げないように炒める。
5. 白菜がしんなりしたら、ベーコン・白菜の葉・しょうがを入れて軽く炒める。
6. 水・中華だしの素をいれて、具材が柔らかくなるまで煮てから、豆乳を加える。
7. 片栗粉を水小さじ2（分量外）で溶き、火を止めた鍋の中に少しずつ加えてよく混ぜる。
8. 再び火をつけてとろみが出るまで煮込み、塩・こしょうで味を調える。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	109 kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	4.5g
炭水化物	12.3g
塩分	1.2g

おすすめポイント 

ビタミンC

食物繊維

ジンゲロン

白菜とレンコンには風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれています。特にレンコンにはでんぷんが多く含まれているので加熱に弱いビタミンCを効率よく摂ることができます。しょうがの辛味成分ジンゲロンは血行を促進し、体を温める作用があるので風邪のひき始めや冷え性にも有効です。また、白菜・レンコン共に多く含まれる食物繊維には、整腸作用があり腸内の不要な物質を体外に排出するため、便秘改善や発がん物質の生成を抑える働きもあります。

マルゼン薬局管理栄養士 正司