

## 水菜

水菜選びのコツは、葉、茎、共に色がみずみずしく、持ってみてピンとしているものを選ぶ。

また、葉が萎れていなくて、根本の切り口が小さいものが美味しい。冷蔵庫で保存し、2～3日のうちに食べきるようにする。

### ふわふわ卵豆腐あんかけ

<材料>4人分

豆腐	200g	しょうゆ	小さじ1	*顆粒和風だし	小さじ1/2
卵	2個	顆粒和風だし	小さじ1	*ごま油	小さじ1
にんじん	20g	水菜	60g(2束)	*片栗粉	小さじ1
青ねぎ	20g	*しょうゆ	小さじ1	*水	130ml

<作り方>

- ①豆腐を水切りし、にんじんはみじん切りに、青ねぎは小口切りにしておく。
- ②にんじんを耐熱容器に入れて、電子レンジで加熱して柔らかくする。
- ③豆腐をボウルに入れて、泡だて器でなめらかになるまで混ぜ、卵、しょうゆ、顆粒だしを加えてさらに混ぜ、にんじんと青ねぎも加える。
- ④長めにラップをしいた井ぶり鉢に流し入れて、井ぶり鉢から余ったラップでふたをし、電子レンジで4分半加熱する。
- ⑤豆腐が固まっていなければ追加で加熱し、取り出してそのまま置いておく。
- ⑥\*の材料を鍋で加熱してあんを作り、長さ3cmに切った水菜を加える。
- ⑦お皿に井ぶり鉢ごとひっくり返して豆腐を取り出し、⑥のあんをかける。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
92	6.2	5.6	0.6



ミーゴちゃん

## 水菜

水菜に豊富に含まれているビタミンCは水溶性であるため、水にさらすと溶けだしてしまう性質がある。

そのため、生で食べるか、火を通す場合もあまり煮込まず、さっと湯がく程度に火を通し、しゃきしゃきとした歯触りを残すように調理するのがおいしく食べるポイント。

### 水菜とツナの煮浸し

<材料>4人分

水菜	1袋(200gほど)	顆粒和風だし	大さじ1	みりん	小さじ1
ツナ缶	1缶(70g)	しょうゆ	小さじ1		

<作り方>

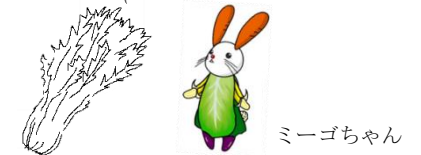
- ①水菜は洗って根っこを切って、長さ5cmに切る。
- ②フライパンにツナ缶を入れて火にかける。(ツナ缶の油が苦手な人は油を切ってごま油に変える。)
- ③弱火でツナがパチパチ音を出し始めたら水菜の茎の部分を加えて、水を大さじ1加えて顆粒和風だしを加えてふたをする。
- ④茎がしんなりしたら葉を加えて、しょうゆ、みりんで味を調える。
- ⑤少し冷まして味がなじんだら出来上がり。

<アレンジ>

仕上げに、ゴマ、かつお節、桜海老をかけたり、和風だしの代わりに中華だしを使っても◎

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
64	4.4	4.0	0.4

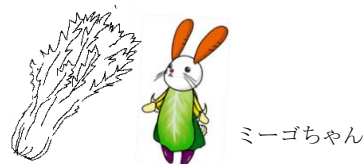


ミーゴちゃん

## 水菜

水菜はβ-カロテンが豊富に含まれるので緑黄色野菜である。

β-カロテンはガンの抑制や細胞の抗酸化、免疫力アップなどの効果や動脈硬化や心筋梗塞を予防する効果がある。



### 水菜とベーコンのペペロンチーノ

<材料> 2人分

パスタ	200g	鷹の爪	1本	塩	少々
水菜	1/2袋(100g)	にんにく	1かけ	胡椒	少々
ベーコン	60g	オリーブオイル	40ml	粉チーズ	5g
顆粒コンソメ	小さじ1/2				

<作り方>

- ①お鍋にたっぷりの水を入れてお湯を沸かす。(水1Lに対して塩10g加える。)
- ②沸騰したらパスタを入れて茹で、茹で時間は袋の表示より2分短くする。
- ③水菜を長さ5cmに切り、ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンににんにく、ベーコン、鷹の爪(なくても可)を加えて弱火にかける。
- ⑤にんにくが色づき始めたらオリーブオイルを50ml加えて強火にし、コンソメを加えて煮詰める。
- ⑥フライパンにパスタと水菜と粉チーズを加えてあえ、塩・胡椒で味を調える。

<アレンジ>

コンソメを和風だしに変えてもOK!! (その場合は粉チーズを減らす。)

また、パスタは1.4mm(フェデリーニ)を使うと良い◎

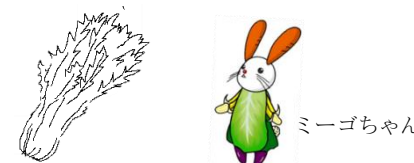
<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
655	20.3	28.0	2.1

## 水菜

「京野菜」のひとつとしても名が知られている。

以前は漬け物や鍋にして食べるが多かったが、水菜の香りと独特の辛みが肉や魚の臭みを和らげてくれるので、最近では和食以外の料理にも広く使われるようになってきている。



### 水菜のはりはり

<材料> 4人分

水菜	250g	みりん	大さじ2	はちみつ	小さじ1
豚肉 (こま切れ)	150g	酒	大さじ2	めんつゆ (ストレート)	100ml

<作り方>

- ①水菜は長さ5cmに切り、豚肉は5cm幅に切る。
- ②はちみつを酒で溶かし、豚肉にかけて手で軽く混ぜ、なじませる。
- ③水150mlとめんつゆ、みりんを鍋に入れ、中火にかけて軽く沸騰させる。
- ④豚肉をはちみつと酒と共に鍋に加え、火が通ったら水菜を入れて少しくたつとなるまで炊く。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
207	7.3	13.2	0.9