

～水菜～

はいはい鍋

材料(4人分)

- 水菜 400g
- 鶏もも肉 300g
- にんじん 1/2本
- 大根 200g
- 油揚げ 2枚
- 水 1200ml
- 和風顆粒だし 大さじ2
- 醤油 大さじ3
- 酒 大さじ1



- ①水菜は5cm程のざく切りにし、鶏もも肉は一口大の大きさに切る。油揚げは、幅1cm、長さ5cm程に切る。
- ②大根とにんじんはさがきのようにピーラーで薄くむく。
- ③鍋に水、和風顆粒だし、醤油、酒をいれ、鶏もも肉を加え、火にかける。
- ④沸騰後、油揚げを加え5分ほど煮たら、水菜、にんじん、大根を加え、ふたをして、さっと煮る。

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
254	19.5	10.8	3.6

はりはり鍋: 近畿地方でよく食べられる、鯨肉と水菜を用いた鍋料理です。「はりはり」は、水菜の繊維質によるシャキシャキとした食感を表現しています。今回は鯨肉ではなく鶏肉にすることで作りやすくしました!



～水菜～

水菜とささみのかき揚げ

材料(2人分)

- 水菜 100g
- 鶏ささみ 50g
- にんじん 10g
- 卵 1個
- 小麦粉 60g
- 冷水 50ml
- 塩 小さじ1/2
- コショウ 少々



- ① 水菜は3cmのざく切りにし、ささみは1cm幅のそぎ切りにし、塩、コショウをまぶす。にんじんは千切りにする。
- ② 卵を割って、といておき、ボウルに小麦粉をいれ、冷水と卵液をいれさっと混ぜる。
- ③ ②に切った具材を混ぜ、170℃の油で揚げる。
※揚げる際お玉等で1個ずつ分けてすると形がきれいにできます。

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
188	12.5	3.3	1.7

水菜の栄養

水菜には、ビタミンC、カリウム、葉酸という栄養素が含まれ、ビタミンCは抗酸化作用が期待でき、葉酸は妊活中、妊娠中にはかかせない栄養素で特に女性にはうれしい野菜です。

