

旬の白菜を使って！朝食にもおすすめのスープです。  
野菜たっぷり中華風コーンスープ



材料(4人分) 1人分 150kcal/ 塩分 1.2g

- コーン缶 (クリームスタイル) …… 小1缶
- 白菜 …… 100g
- にんじん …… 30g
- きくらげ …… 2g
- マロニー …… 20g
- 水 …… 300ml
- 鳥ガラスープの素 …… 小さじ 1/2
- A 牛乳 …… 300ml
- 塩 …… 小さじ 1/2
- 酒 …… 大さじ 1
- 片栗粉 …… 大さじ 1 弱
- 水 …… 大さじ 2
- 卵 …… 1 個
- ごま油 …… 小さじ 1/2
- こしょう …… 少々

作り方

1. 白菜は、葉の方と軸を分けて、葉は2cm角に、軸とにんじんは1cm×4cmの拍子切りしておく。きくらげは、ひたひたの水に20分ぐらいつけて、戻したら、細切りにしておく。
2. 鍋にコーンとAを入れて、火にかける。煮立ってきたら、マロニーと1の野菜を入れ、4～5分たったら、片栗粉の水溶きでとろみを付け、溶き卵を穴じゃくしで流し入れる。
3. 味を見て足りないようであれば、塩で調整し、仕上げにごま油とこしょうを加える。

あまった白菜で、中華丼にアレンジ！  
中華丼

材料(2人分) 1人分 437kcal/ 塩分 1.8g

- ごはん …… 240g
- 豚肉 …… 80g
- 白菜 …… 120g
- 玉ねぎ …… 40g
- にんじん …… 30g
- きくらげ …… 2g
- えび …… 40g
- かにかまぼこ …… 26g (4本)
- ゆでたけのこ …… 40g
- サラダ油 …… 4g
- ごま油 …… 4g
- 片栗粉 …… 小さじ 2



- 鶏ガラスープ …… 200g
- オイスターソース …… 小さじ 1
- しょうゆ …… 小さじ 2
- 酒 …… 小さじ 1
- しょうが …… 5g
- 砂糖 …… 小さじ 1

調味料

作り方

1. 白菜は、芯の部分と葉をわけて、芯はそぎ切りに、葉は3cm角に、にんじんは3cm×1cmの拍子切りにしておく。
2. きくらげは戻して、食べやすい大きさに切っておく。
3. ゆでたけのこは薄切り、玉ねぎは薄めのくし型に切っておく。
4. フライパンにサラダ油・ごま油としょうがのみじん切りを入れて、火にかけて、豚肉を炒める。
5. 肉の色が変わったら、白菜の芯・にんじん・玉ねぎ・きくらげ・えび・たけのこを入れて、炒める。
6. 全体に油が回ったら、スープと合わせておいた調味料を入れ、かにかまぼこ・白菜の葉を入れ、中火で煮る。
7. 倍量の水で溶いた片栗粉を入れて、とろみをつける。



## 【食育豆知識】

### 食欲増進には

食欲を増すには、薬味、酸味料、香辛料を使うのが良いでしょう。刺激性成分は、胃液の分泌を促す働きがあり、食欲を増進します。

薬味には、ネギ（あさつき）、タマネギ、セリ、ミツバ、

シソ、ミョウガ、ニンニク、クレソン、パセリ、セロリ、コリアンダー、バジル、パプリカ、ニラ（葉、花）、ショウガ、ワサビ、ホースラディッシュ、ダイコン（大根おろし）、などたくさんあります。香辛料では、唐辛子、七味唐辛子、コショウ、カラシ、山椒の粉なども食欲を刺激します。さらに、ユズ、カボス、スダチ、レモンなど酸味のあるものも有効です。



薬味をたっぷりのせて



ショウガや薬味をきかせて

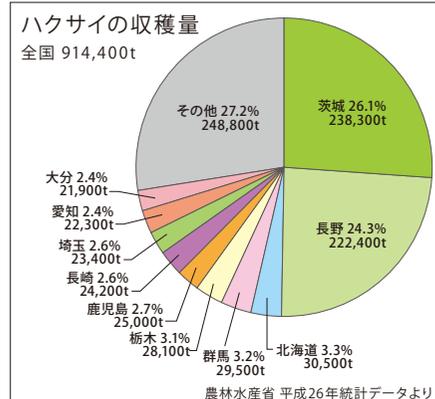


香辛料を上手に使って

## 【食材豆知識】

### ■はくさい

英語では「中国のキャベツ」(Chinese Cabbage) となっているように、国際的にはキャベツ類と見なされている。結球・半結球・不結球のタイプがあり、栽培品種は約150種。結球型は80~100枚の葉が重なっている。キャベツよりたんぱく質や糖質が少なく、低エネルギー。体内の余分なナトリウム(塩分)を排出するカリウムが豊富。高血圧を予防するほか、カリウムには腎臓の機能を高め、老廃物の排出を促進し、筋肉を強化する働きもある。水分が多いので、油と塩を少々加えて少量の水で蒸し煮にすると旨味が凝縮する。



### ■「マロニー」

マロニーの主原料は「ジャガイモでんぷん」、それに「コーンスターチ(トウモロコシでんぷん)」を配合したものと水でできている。新タイプの「はるさめ」(1964年発売)である。「適度なコシがあり、煮崩れしない」「水分を吸収するため茹で上がり速く、味つきもいい」といった、従来の製品にはない特徴を武器に「乾燥はるさめ」で国内トップシェアの座を獲得した。



マロニー(株)(大阪)の創業者吉村義宗は、終戦後シベリアでの抑留生活から帰って来て、ジャガイモのでんぷんを原料にして新しいはるさめを開発した。その新製品「マロニー」は、シベリアの工場と一緒に働いていた一人のロシア娘(愛称マロン)から連想したと言われている。

## 四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の「四群点数法」です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ること、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

