１月 旬の食材
白菜

芯葉の黄色っぽい部分は甘みがあり、ビタミンＣが含まれます。余分な塩分を排出し高血圧予防が期待できるカリウムなど、ミネラル類も含んでいます。

【選ぶポイント】

葉が隙間なくつまっているもの。切り口がみずみずしいもの。

白菜を使ったレシピ「豚キムチ炒め」

辛みを抑えた冷凍白菜キムチを使用した、やさしい味わいの豚キムチです。
キムチに使用している唐辛子には、血流の流れをよくする効果があるので食べると体が温まります。

献立栄養価（１人分）

エネルギー（kcal）	155	亜鉛（mg）	1.4
たんぱく質（g）	12.2	ビタミンA（μgRE）	140
脂質（g）	7.9	ビタミンB1（mg）	0.51
ナトリウム（mg）	536	ビタミンB2（mg）	0.16
カルシウム（mg）	68	ビタミンC（mg）	17
鉄（mg）	1.1	食物繊維（g）	2.2
マグネシウム（mg）	36	食塩相当量（g）	1.4

材料（１人分）

- 冷凍白菜キムチ（20g）
- 豚もも肉(小間切れ)（50g）
- にんじん（15g）
- 玉ねぎ（40g）
- 白菜（40g）
- ニラ（8g）
- サラダ油（0.5g）

★しょうゆ（５g）
★砂糖（２g）
★酒（1.5g）

- 白ごま（２g）
- ごま油（１g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

①下準備をする。
- 冷凍白菜キムチは解凍しておく。
- にんじんは半月またはいちょう切り、玉ねぎは半月にして薄切り、白菜は 1cm 幅に切り、にらは 3cm 長さに切る。
- ★印の調味料は合わせておく。

②鍋にサラダ油を熱し、豚肉、にんじん、玉ねぎ、白菜の順に炒める。
③キムチとニラを加えて炒める。（キムチの汁気を捨てずに加える）
④合わせ調味料を加えて全体を混ぜ合わせ、仕上げにごまとごま油を加えてひと混ぜする。

商品・レシピはＳＮ食品研究所ＨＰをご覧下さい

ＳＮ食品　検索