



# 食ペルシユ通信

2024年2月発行

第8号

## ◆今月の食材

### 白菜

#### 基礎知識

豊富に食物繊維が含まれますが、柔らかくクセのない冬を代表する野菜です。外葉と芯葉(中心の葉)にはビタミンCが多く、カリウムやカルシウムも豊富です。高血圧予防、風邪予防、便秘改善などに期待できます。

野菜の中でも特にカロリーが低いという特徴もあの上、体を温める野菜とも言われ、お鍋などにたくさん食べたいですね。3年で一番寒いこれらの季節にぴたりです。

#### 選び方と保存方法

みかみずしくずし、しりと重いのを選びます。カット売りのもので、芯の部分に盛り上がり、その後は収穫後、数日経過しているのを避けます。

ラップで包んで冷蔵保存、好みのサイズに切って冷蔵しておいても便利です。



#### なるほど★アイデア

場所によって厚みが違うので、火通りも変わります。芯は細切りやそぎ切りにしたり、ミルフィーユ鍋なら葉と芯を交互にするなどすると均一に火が通ります。

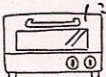
また、外葉はじっくり煮込む料理に、中葉は炒めものに、芯葉は甘みも強いののでサラダにオススメです。

淡泊な味わいなので、魚介類や肉などの旨味のある食材と合わせると美味しいです。

離乳食でもおいしく！  
★調理したものは、赤ちゃんの月齢や体調、アレルギー反応等を考慮し、保護者の方の責任でご判断の上、赤ちゃんにお与えください。

揚げ物以外、ほとんどの離乳食に使えます。初期は葉先から、下ゆでしてみじん切りにしたものやゆかり煮込めは口当たりも良くなります。これを小分けして冷凍保存し、スープやソースに混ぜたり、ベビーフード

に栄養をプラスした時に味の邪魔にならない、手軽でおすすりめです。



「発行」産前産後ケア施設 ママペルシユ  
杉並区上荻3-22-12 3F ミトリー上荻  
TEL 03-53303-7269

