

# 旬の食材を つけたレシピ

～ 冬 ～

vol. 8

今回は旬の食材のかぶやにらを使ったレシピをご紹介します。

- ◆かぶ…葉の部分は緑黄色野菜に分類され、β-カロテンやカルシウム、ビタミンCが豊富です。白い根には、消化を助ける酵素が含まれており、胃もたれや胸やけを防ぐ効果があります。
- ◆にら…ビタミンや食物繊維が豊富です。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンも多く含まれており、鼻やのどの粘膜を丈夫にするので風邪の予防にも効果的です。また、体を温める作用があり、冷え性の改善も期待ができます。寒い日に鍋や雑炊にいかがでしょうか。

## 【スンドゥブチゲ】 約4人分 (1人分 約 316 kcal)

- ☆ おぼろ豆腐(絹ごし豆腐でもOK) …500g
- ☆ キムチ … 250g
- ☆ 豚肉(こま切れ) … 200g
- ☆ あさり(砂抜きしたもの) … 200g
- ☆ しめじ … 1袋 ほぐす
- ☆ もやし … 1袋
- ☆ にら … 1束 3cm長さにカット
- ☆ 卵 … お好みで

- ☆ ごま油 … 大さじ2
- ☆ にんにく … 2片 みじん切り
- ☆ コチュジャン … 大さじ1
- ☆ 豆板醤 … 大さじ1
- ☆ めんつゆ … 大さじ3
- ☆ しょうゆ … 大さじ1
- ☆ 酒 … 50cc
- ☆ 砂糖 … 大さじ1
- ☆ 鶏ガラスープの素 … 大さじ1
- ☆ 塩 … 少々
- ☆ 水 … 600cc

調理時間: 約30分

## ～ 作り方 ～

- ①材料を切る。
- ②鍋でごま油を熱し、にんにく、キムチ、豚肉を炒める。
- ③水を加え、煮立ったらAの調味料を加え、しめじ、もやし、あさりを加える。
- ④あさが開いたらおぼろ豆腐をスプーンですくい入れる。
- ⑤にらを加え、豆腐に味がしみこんだら卵を落とす。



～盛り付け  
イメージ～

\*スンドゥブとは\*  
水分を多く含み柔らかいのが特徴である韓国の豆腐です。スンドゥブチゲは豆腐をメインとした鍋料理で、日本ではおなじみのおぼろ豆腐や絹ごし豆腐でも美味しくいただけますよ♪

## 【かぶの彩りマリネ】 約4人分 (1人分 約 74 kcal)

- ☆ ブロッコリー … 50g 一口大
- ☆ かぶ … 200g 1/2スライス
- ☆ 塩(かぶのもみ塩) … 少々 少々
- ☆ パプリカ(黄) … 50g せん切り
- ☆ トマト … 60g 1/2スライス
- ☆ ハム … 4枚 1/4カット
- ☆ ゆず皮 … お好みで せん切り
- ☆ ゆず果汁 … 大さじ1
- ☆ オリーブ油 … 大さじ2
- ☆ にんにく … お好みで すりおろす
- ☆ 黒こしょう … 適宜
- ☆ 塩 … 小さじ1/2

調理時間: 約20分

## ～ 作り方 ～

- ①かぶをスライスし、塩もみする。
- ②ブロッコリーをカットし、茹でる。
- ③ボールにBの調味料を合わせる。
- ④トマト、パプリカ、ハムを切り、③に加え、①、②、ゆずの皮を加えて和える。
- ⑤冷蔵庫で30分～1時間冷やし、盛り付ける。



～盛り付け  
イメージ～

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 渡辺 安齋)  
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188