

# かつしか知っ得メモ



やさしい野菜から食べよう！  
1日350gを目標に。



## 白菜

今月の食材

### 切り方のポイント：

- サラダや漬物にする時は、繊維に沿って千切りにすればシャキッと！
- 繊維に垂直に切るとさっと煮ただけでも口当たりの良い具材に。煮物や鍋で早く茹でたいときにお勧め。

### 栄養価：

- 白菜はカリウムやカルシウム等のミネラルが豊富で、ビタミンC・ビタミンK・葉酸なども含まれる。

### 5分で簡単！白菜とえのきのお浸し

#### 材料 (4人分)

- ・白菜3枚 ・えのきだけ1パック ・水100mL
- ・ポン酢大さじ2 ・醤油 大さじ1

#### 作り方：

- ① 白菜を食べやすい大きさに切る。
- ② えのきだけの石づきを切り落とし半分に切ってから割いておく。
- ③ 鍋に醤油以外を入れ、蓋をし3分煮て、醤油で味を整えたら完成。



### うま味成分情報！

白菜にはグルタミン酸、えのきだけにはグアニル酸が含まれています。2つのうま味成分の相乗効果でおいしさがアップします。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

## 万能調味料 みそ



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



## 味噌玉

(手作りインスタント味噌汁)

- 1300年もの歴史がある伝統的な発酵食品。
- 味噌のうま味成分は、様々な食品と組み合わせることでよりアップする。
- 気になる塩分は、ちょっと工夫すれば減塩できる。

### 塩分(食塩)のとりすぎを防ぎ おいしく食べるポイント：

- ① 具だくさんにする。⇒野菜や豆腐、肉と合わせるとうま味の相乗効果でおいしく減塩できる。
- ② 牛乳や豆乳と合わせる。⇒味がまろやかになり、コクが増しておいしさアップ。
- ③ 味噌玉を作っておく。⇒使用量を一定化することで、無理なく減塩。



**作り方** (1杯分)：味噌小さじ2に鰹節小さじ1と具材を混ぜて丸める。ラップで包み、冷蔵庫で1週間、冷凍で1ヶ月程度保存でき、熱湯を注いで食べることができる。

**材料例**・・・乾燥わかめ、とろろ昆布、ねぎ(小口切り)、ミョウガ(千切り)、生姜(刻み)、なめたけ、乾燥麩、切干大根(刻み)等。

☑ 時間がない時、アウトドア、非常時などにも重宝します。ぜひお試しを。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。