

水菜



水菜について

水菜は日本原産の野菜です。水耕栽培のものが年中出回っていますが、本来は冬から春にかけてが旬です。シャキシャキとした食感を活かして、サラダなどで生で食べたり、加熱する場合もさっと火を通す程度がお勧めです。

野菜不足は

あと

小皿一皿分を！

水菜と卵のさっと炒め (1人分:エネルギー270kcal 塩分1.2g)

材料(2人分)

水菜	140g
卵	2個
A 砂糖	小さじ2
塩	少々
ベーコン	50g
酒	小さじ2
B 塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	大さじ1

1 ベーコンは1cmくらいに切る。水菜は3cm長さに切る。

2 フライパンに分量のサラダ油を熱し、卵をときほくしてAを加えたものを入れてふんわりした炒り卵を作り、いったん取り出す。

3 そのままフライパンにベーコンを入れて炒め、油が出てきたら水菜を入れてさっと炒める。

4 2の炒り卵を加えて、Bで味付けをする。

栄養成分

みずみずしく軽い食感から水分ばかりが多そうですが、じつは水菜は、βカロテンやビタミンC、カルシウム、鉄分も豊富に含んだ緑黄色野菜なのです。

主菜兼副菜の一品です。あわただしい朝の副食にいかが？

輪切りに作れて水菜がたくさん食べられます。マヨネーズに加えた酢がポイント！

水菜のツナマヨ和え (1人分:エネルギー104kcal 塩分0.7g)

材料(2人分)

水菜	200g
ツナ	30g
マヨネーズ	大さじ1
A 酢	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々

1 水菜は、3~4cm長さに切って、さっとゆでて水にとり、水気をしぼっておく。

2 ツナは汁気をきってほくし、1の水菜を混ぜ、Aで和える。

冬はビタミン類やミネラル類をたくさん含む緑黄色野菜がたくさん出ます。しっかりと食べて風邪なんかぶっ飛ばそう！

