



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## レンジで簡単 白菜のチーズおひたし



### 【材料】（1人分）

- ・白菜（白い部分の多いところ）…2枚（80g）
- ・長ネギ…10cm（20g）
- ・豆乳…大さじ2（30cc）
- ・とろけるチーズ…20g

### 【作り方】

- ①白菜は1cm幅に切り、長ネギは斜め薄切りにする。
- ②電子レンジ対応の5cm程度の深さのある容器（ココット皿など）に①を入れ、豆乳を加えて軽くラップをして電子レンジ加熱（目安：600W 2分）。
- ③②を野菜と水分をなじませるように混ぜ、チーズをのせてラップなしで再び電子レンジ加熱しチーズをとかす（目安：30秒～1分）。野菜とチーズを混ぜながらいただきます。

※豆乳は吹きこぼれやすいので、②で完全に火を通すより③でなじませるときに余熱を利用します。

※お好みで塩、胡椒で塩加減を調節してください。

【エネルギー 102kcal, 食物繊維 1.6g  
カルシウム 176 mg、食塩量 0.6g】



人材バンク  
管理栄養士  
小野 美和子

寒い季節に美味しくなる白菜と長ネギを使った温かい副菜です。ココット皿(直径10cm程度)一つ分の量ですが、野菜量100gを確保できます。火を使わず電子レンジで調理する時短レシピで、野菜不足になりやすい朝食や、野菜が一品ほしい時に便利です。

電子レンジ調理の良さは、単に時間の節約だけではありません。加熱時間が短いと、野菜がやわらかくなり過ぎず歯ごたえが残ります。歯ごたえがあると、よく噛んで食べる必要があり、自然に噛む回数が増えませんか？よく噛む食べ方は、生活習慣病予防の重要なポイントです。噛まないことは早食いの要因の一つ。早食いは食べ過ぎになりやすく肥満を招きます。また、野菜を先に食べて食後の血糖の急上昇を抑える方法が知られていますが、早食いではその効果があまり期待できません。

白菜は白い部分を多めに使い、長ネギを合わせて食感に違いを持たせることも噛むためのポイントです。白菜や長ネギは加熱すると甘味が増し、チーズの塩分だけでも十分な味に仕上がります。余計な味を加えないことで、味付けの手間も塩分も抑えることができます。実践するのは歯ごたえのあるものをよく噛むだけですが、その中に様々な健康づくりの要素が含まれます。忙しい中での食事では、副菜の一品だけでも野菜の歯ごたえを味わいながらゆっくり食べるのはどうでしょう。

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

詳しくはこちらから↓

### 【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

