栄養管理室　管理栄養士
伊藤　麻美

メディカル・レシピ

今が旬の白菜にはビタミンCが豊富に含まれています。風邪の予防や免疫力アップにも役立ち、消化にもいいです。豚肉などと組み合わせて食べることで栄養バランスを整えて疲労回復を促す働きも期待できます。また、大豆からつくられる豆腐は植物性たんぱく質やビタミン、ミネラルを豊富に含み、大豆そのものよりも体内に吸収されやすいといわれています。豆腐に含まれる栄養素としてはレシチン（脳細胞活性化、美肌効果）、ビタミンE（抗酸化作用）、サポニン（コレステロール値低下）が知られています。それらの食材を使用した白菜料理と甘いものが食べたくなった時に手軽に食べられるお菓子をご紹介します。

ロール白菜

キャベツで作るより甘く、豆腐を使うのであっさりと美味しく食べられます。

【作り方】

1. 豆腐は水切りをしておく。（またはペーパータオルで豆腐を包み耐熱皿に乗せ 600 W1分半レンジにかける）
2. 白菜8枚は茹で（約2分）根元の硬い部分約3㎝位を切りみじん切りにしておく。
3. Ⓐをボールに入れ粘りが出るまでしっかりと混ぜ、②のみじん切りにした根元も合わせる。
4. 鍋に水2カップとⒷを入れて混ぜておく。
5. 白菜1枚を広げ貝 1/8 を葉の上に置き、左右を折りたたみながら巻く。巻き終わりにパスタで楊枝の代わりに留める。※白菜が破れている場合は 2 枚重ねしてみましょう。
6. ④の鍋に⑤のロール白菜を入れ中火にかけ煮たったら弱火にし約 20 分で出来上がり。
7. 鍋にぎゅうぎゅうと入れた方が型崩れせず上手に出来ます。

材料　（8 個分）

白菜	8枚		スパゲティ	数本（うどん、そばでも可）
合びき肉	150g	Ⓐ	固形スープの素	1と 1/2個
木綿豆腐	150g	Ⓐ	味噌	大さじ 1
卵	1個	Ⓐ	ケチャップ	大さじ 1
パン粉	大さじ 2	Ⓐ	砂糖	小さじ 1
塩	小さじ 1/2	Ⓐ		
コショウ	少々	Ⓐ		

<1 個分の栄養量>

エネルギー	95kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	5.9g
炭水化物	4.1g
食物繊維	0.9g
食塩相当量	1.2g

レンジで簡単チョコレートケーキ

電子レンジで2分かけるだけで、簡単にチョコレートケーキが出来ます。

【作り方】

1. レンジ使用可能な耐熱の蓋付のタッパーにⒶを入れ、しっかり蓋をして、縦・横・上下などに良く振るう。
2. Ⓑを入れ、スプーンで良く混ぜる。
3. 蓋をのせて、レンジ 600W で 2 分かける。（※蓋はのせるだけで良いです。）
4. しっかりと火が通っている事を確認したら出来上がり。

【備考】

- 純ココア（無糖ココア）の時は薄力粉を大さじ2、純ココア大さじ1でも可。砂糖はお好みで調整して下さい。
- 出来上がりを、すぐに食べても美味しいですが、しっかり蓋をし、逆さにして 1 分程度蒸しても美味しく召し上がれます。

材料（2人分）

薄力粉	大さじ 1	Ⓐ	サラダ油	大さじ 1
調整ココア	大さじ 2	Ⓐ	卵	1個
ベーキングパウダー	小さじ 1/2	Ⓐ		
砂糖	大さじ 1	Ⓐ		

<1 人分の栄養量>

エネルギー	156kcal	炭水化物	13.7g
たんぱく質	3.9g	食塩相当量	0.7g
脂質	9.1g		