



みずなの雑煮

★材料（4人分）★



- みずな・・・・・・・・・・50g
- はくさい・・・・・・・・・・100g
- にんじん・・・・・・・・・・40g
- かまぼこ・・・・・・・・・・40g
- しいたけ・・・・・・・・・・40g
- 油揚げ・・・・・・・・・・25g
- 白玉もち・・・・・・・・・・80g
- うすくちしょうゆ・・大さじ1・1/2(27g)
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 削り節（だし用）・・15g
- 水・・・・・・・・・・800cc

エネルギー93Kcal 脂質2.4g 塩分1.4g

★作り方★

- ①削り節でだし汁をとっておく。
- ②にんじんはいちょう切り、はくさいとみずなは3cmくらいに切る。
- ③油揚げは油抜きをして短冊に切り、しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- ④①を煮立て、白玉もち以外の材料を入れて火を通す。
- ⑤④に調味料を入れ味を調え、白玉もちを入れて、やわらかくなったらみずなを入れて仕上げる。



★ みずな ★



みずなは京都が原産地で、江戸時代の初めから栽培されています。地方によって、「きょうな」「みぶな」など、呼び方はさまざまです。

みずなは、肥満・糖尿病・大腸がんなどの生活習慣病予防に役立ちます。特に、のどや鼻の粘膜を潤すビタミンAを多く含んでおり、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるといわれています。

水の都・西条で育ったみずなは格別です。

旬：12月～3月

★献立例★



ごはん・みずなの雑煮・松風焼き
おひたし・みかん・牛乳



栄養士からのコメント

みずなには、肉類の臭みを消す効果があり、煮物や鍋物に最適です。