

健幸食

管理栄養士
監修

健幸食(けんこうしょく)とは？

お客様に食を通して健康的で幸せに過ごしていただくことを
目的としたランドローム管理栄養士のコンセプトです
健幸豆知識では旬の食材についてご紹介します



健幸豆知識

白菜

秋冬に旬を迎える白菜はあっさりとした味わいで
冬の定番料理である鍋にぴったりの野菜です

白菜に含まれる栄養素

ビタミンCやミネラルの一種であるカリウムを含みます
水分量が多く、低カロリーであるのも特徴です

おすすめの調理方法

定番の鍋やスープ、煮物などにする事で
煮汁に溶け出た栄養素を摂ることができ、
体も温まるのでおすすめです！

また、生のまま塩もみしてサラダや和え物、
炒め物などの調理方法も美味しくいただくことができます



季節のおすすめレシピ

★白菜とりんごのサラダ

【材料(2人前)】

白菜・・・1/8個 りんご・・・1/2個
ベビー帆立(生食用)・・・100g
酢・・・大さじ2 オリーブ油・・・大さじ2 砂糖・・・大さじ1/2
カレー粉・・・小さじ1/2 塩・・・小さじ1/2

【作り方】

- ①白菜は細切り、りんごは芯と種を除き皮付きのまま
1～2cmの角切り、ベビー帆立は半分に切る
- ②調味料をすべてボウルに入れ、混ぜ合わせる
- ③①の材料を加えて混ぜて、味をなじませる



白菜の食感と
りんごの甘みが
カレー風味と相性◎

