

No.70  
今月の食材

# 水菜

おいしい時期:12月~3月

## 栄養豊富な京野菜！

水菜は水分ばかりで、栄養が少ないのではないかと思われがちですが、緑黄色野菜に分類され、β-カロテンやビタミンC、カルシウム、食物繊維や葉酸など身体に嬉しい栄養素が豊富です。寒さに強い冬野菜なので、鍋物などにもおすすめです。食感を楽しむためにも加熱はさっと短めに。肉や魚の臭みを消してくれる効果もあります◎

水菜に含まれるビタミンCは水に流出しやすく、また、熱に弱い性質があります。加熱するときは短時間にしましょう！

☑ 葉の部分が鮮やかで、緑色が濃いものを選ぶ。葉先までピンとまっすぐなものが新鮮です。根元が変色しているものや葉がしおれているものは避けましょう。

## 水菜とクリームチーズの生ハム巻き



材料（2人分）

水菜 : 1/2束  
クリームチーズ : 20g  
生ハム : 4枚  
黒コショウ : 適量

🕒 調理時間：5分  
🔥 エネルギー(1人分)：65kcal 🧂 塩分(1人分)：0.4g

作り方

- ① 水菜をしっかり洗い、水気を切っておく。
- ② 水菜を生ハムの大きさに合わせて切る。
- ③ 生ハムの上に水菜、クリームチーズをのせて巻く。
- ④ お皿に盛り付けて、お好みで黒コショウをふる。

生ハムに塩分がしっかりある場合が多いので、クリームチーズは塩分の少ないナチュラルチーズを選ぶのがおすすめです。

(株)サノファーマシー 管理栄養士