

野菜を  
食べよう!

## 仙台白菜

主に仙台平野で栽培・収穫されたものが「仙台白菜」と呼ばれています。

白菜は95%が水分で100gあたり13kcalと低カロリーなので料理をヘルシーにボリュームアップするにはぴったりの野菜です!

六郷でも  
栽培されて  
いるよ!



ご存じ  
ですか?

日本人の  
食塩摂取量  
目標値

1日あたり  
男性 7.5g未満  
女性 6.5g未満

## Let's 高血圧予防!

高血圧となる原因のひとつに、ナトリウム(食塩)のとり過ぎがあります。

日ごろから減塩を心がけるとともに、ナトリウムの排泄を促すカリウムをとることも大切です。カリウムは野菜や果物などに多く含まれています。



## 仙台白菜 編

みんなでおいしく健康に

# 六郷健康レシピ

かあちゃんず 仙台青葉学院短期大学 若林区家庭健康課

## わたしたちが考えました!

### 東六郷・東部かあちゃんず



東日本大震災の被害が大きかった東六郷・東部。女性たちが集まり、悩みや不安を語り合う場、地域のこれからを考える場としてH28年に発足。「ふるさとを盛り上げたい!」と、地域のお祭りに協力するなど、元気に活動しています!

### 仙台青葉学院短期大学栄養学科 六郷ボランティアチーム



栄養士を目指して青葉短大で学ぶ学生たち。その中で、「地域の健康づくり」に関心のある学生で結成された六郷ボランティアチーム。

学校で学んだ知識や技術を活かしながら、健康メモやレシピを考える活動をしています!

おいしく食べた後は、体を動かそう!

発行元: 若林区保健福祉センター家庭健康課



# No. 04

R5年11月発行

若林区長も  
大絶賛！！

# かあちゃん'ずの



## ミルフィーユ鍋

### 材料 (2人分)

- 白菜…4枚 (500g)  
ブロッコリー…1/4株 (70g)  
にんじん…1/3本 (50g)
- A { 木綿豆腐…1/4丁 (100g)  
鶏むねひき肉…200g  
米粉…大さじ1
- B { 豆乳 (無調整) …300ml  
コンソメ…大さじ1 (12g)  
米粉…大さじ2 (18g)
- 水…200ml  
仙台味噌…小さじ1 (6g)

### 作り方

- 白菜を1枚ずつはがす。  
ブロッコリーを小房に分ける。  
にんじんは輪切りにしハート形に抜く。
- 豆腐にキッチンペーパーを巻き、レンジにかけ水切りをする。
- 袋にAを入れてよくこねる。
- 3の袋を端を切り白菜の間に挟む。  
白菜→肉だね→白菜→肉だね…
- 4を食べやすい大きさに切り、断面が見えるように鍋に敷き詰め、上に人参とブロッコリーを載せる。
- 鍋に事前に混ぜたBを入れて火にかける。
- 具材に火が通ったら仙台味噌を溶き入れて沸騰させないように加熱する蓋をして弱火で5分程度加熱する。

1人あたり  
エネルギー：404kcal  
食塩相当量：2.3g

### Point!

 ハート形のにんじんを載せるのがポイント！



# 仙台白菜の甘みを活かした 絶品！コールスロー



### 材料 (2人分)

- 白菜…約2枚 (200g)  
ハム…3枚  
コーン…60g  
塩…小さじ1/4
- A { マヨネーズ…大さじ1  
レモン汁…小さじ1/2  
砂糖…小さじ1  
黒こしょう…少々  
水…50ml

### 作り方

- 白菜を1枚ずつはがし、葉と芯に分ける。芯は5cm幅に切り、繊維に沿って千切りにする。葉も同じ大きさになるようせん切りにする。  
切ったら塩で和えて10分ほど置く。
- ハムは細切りにする。
- Aを混ぜてドレッシングを作る
- 1をよく絞り、2、コーン、Aを入れてよく混ぜる。

1人あたり  
エネルギー：131kcal  
食塩相当量：0.8g



### Point!

-  千切りにしたりんごを加えると甘みと香りがアップ！シャキシャキとした歯ごたえと爽やかな酸味もプラスされます。
-  今回はマヨネーズを使って味付けしましたが、ドレッシングで簡単に味付けするのもおすすめです！
-  白菜の葉をミルフィーユ鍋など別の料理に入れて、芯だけで作るとよりシャキシャキ食感のコールスローになります。

### 仙台白菜とは…

葉が柔らかく甘味があるのが特長で、生で食べても美味しい白菜です。塩害に強いという特長を生かし、東日本大震災による津波被害を受けた畑で栽培が始まったのがきっかけで復活。それからおよそ10年、「仙台白菜」は逞しく成長し、少しずつ生産量も増えています！



若林区健康づくり  
推進キャラクター  
わかちゃん

