

# 白菜とイカの柚子コチュジャン和え

～材料/2人分～

・白菜	300g
・イカ	125g (1杯)
・豆苗	140g (1袋)
・しょうが	5g
・コチュジャン	大さじ 1.5
・ごま油	大さじ 1
・白ごま	大さじ 1
[a] ・柚子果汁	小さじ 2
・砂糖	小さじ 1
・しょうゆ	小さじ 1
・塩 (白菜塩もみ用)	小さじ 1/2



1人分  
222kcal

- ①白菜は 1cm 幅に切り塩もみし、10 分程おくと水分が出てくるのでしぼる。
- ②豆苗の根本を切り落とし、3 等分にしたものを 30 秒程ゆでて水にとり、水気をきる。
- ③イカはさばいて胴体を縦半分に切り、さらに横 1cm 幅に切って、足と共に 1～2 分ゆでて冷ましておく。
- ④ボウルに、すりおろしたしょうがと、[a] の材料をすべて入れて混ぜ合わせ、①、②、③を入れて和えたら出来上がり。



**白菜**は、11月～2月が旬です。

白菜は、**ビタミンC**や**カリウム**が比較的多く含まれています。

## ビタミンC

風邪予防や肌荒れ防止に！ビタミンCは、一度にたくさん摂っても蓄積されず排出されてしまうので、毎日、毎食摂ることが理想的です。



## カリウム

高血圧予防に効果があります。高血圧の方は**減塩**とともにカリウムを積極的に摂取しましょう！

