



1日350gとろう！

簡単！時短！

野菜料理レシピ 12月



ほうれん草は緑黄色野菜で、カロテンや葉酸などのビタミン類、鉄やマグネシウムなどのミネラル類を多く含んでいます。特に冬の露地ものは、夏ものと比べて栄養価が高く、甘味も増しておいしくなります。ほうれん草は鮮度が命です。葉先から水分がどんどん蒸発してしまうので新鮮なうちに調理することをおすすめします。

サーモンとほうれん草のクリーム煮



< 材 料 4人分 >

鮭切身	4 切	
ほうれん草	1 束	
たまねぎ	1 個	
しめじ	1 袋	
牛乳	2 カップ	
小麦粉	大さじ3	
A	おろしにんにく	小さじ2
	コンソメ	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々
サラダ油	大さじ1	

< 作り方 >

- ① ほうれん草は茹でて水気を切り 2cm 長さに切る。
- ② たまねぎは薄切り、しめじは石づきを切りほぐす。
- ③ 鮭は大きめの一口大に切り塩、こしょうをふり小麦粉大さじ1をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を両面焼き取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにたまねぎを加えて炒め、小麦粉大さじ2をふり入れて弱火で3分程炒める。
- ⑥ ⑤にしめじ牛乳、Aを入れて10分程煮る。
- ⑦ 全体にとろみがついたら①、④を加えて軽く混ぜる。

ほうれん草のカラフルソテー



< 材 料 4人分 >

ほうれん草	1 束	
にんじん	1/3 本	
冷凍コーン	40g	
ツナ缶	1 缶	
有塩バター	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
A	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々

< 作り方 >

- ① ほうれん草は茹でて水気を絞り、2cm 長さに切る。
- ② にんじんは細切りにする。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし②を炒める。火が通ったら①、コーン、ツナ缶を入れてサッと炒める。
- ④ しょうゆを加えて中火で炒め合わせてAで味を整える。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
ほうれん草のクリーム煮	221kcal	16.7g	12.3g	96mg	3.1g	1.3g
ほうれん草のカラフルソテー	91kcal	5.2g	6.3g	30mg	2.2g	0.7g