



野菜を1日350gとろう！
毎食野菜を食べよう！

冬野菜料理レシピ 1月



寒い時期の冬野菜は、糖度や栄養価が増します。特に葉物は色の濃いものが多いのでβ-カロテンやビタミンCが多くなり、健康な皮膚や粘膜の保護、風邪予防の効果も期待されます。またビタミンEも多く、血行をよくする働きもあります。

～ ほうれん草 ～

ほうれん草の旬は11月～3月頃の寒い時期に、霜にあたって甘みが増します。貧血予防の鉄や造血作用の葉酸、風邪予防効果が期待できるビタミンC、骨の形成に有効なカルシウム、高血圧予防に効果の期待できるカリウムなどいろいろな栄養素が含まれています。抗酸化作用のβ-カロテンも豊富で、免疫力アップ、がん予防、老化予防に効果が期待できます。

ほうれん草と卵の生姜スープ



< 材料 4人分 >

ほうれん草	1袋
たまねぎ	1/2個
えのき茸	1/2袋
しょうが	1かけ
だし汁	2カップ
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/5
卵	1個

<< 作り方 >>

- ① ほうれん草は洗い、塩を入れた熱湯に根元から入れて固めにゆで、冷水にとって冷ます。3～4cm長さに切り、水気をよくしぼる。たまねぎは薄切り、えのき茸は石突きを切ってほぐす。しょうがはせん切りにする。
- ② 鍋にだし汁、たまねぎ、えのき茸を入れて火にかけて、火が通ったら①のほうれん草、しょうが、しょうゆ、塩を入れる。溶き卵を回して入れ、火を通す。

1人分約65gの野菜ときのこと10gがとれます

ほうれん草のナムル



< 材料 4人分 >

ほうれん草	1袋	
にんじん	1/3本	
もやし	1/2袋	
A	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	白ごま	小さじ1
	ごま油	小さじ1

< 作り方 >

- ① ほうれん草はよく洗い、塩を入れた熱湯に根元から入れてゆで、冷水にとって冷ます。3～4cm長さに切り、水気をよくしぼる。にんじんはせん切りにし、にんじんともやしを茹でて水気をよくしぼる。
- ② ボウルにAの調味料を入れて混ぜ、①の材料を加えて全体を和える。

1人分約80gの野菜がとれます

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	塩分相当量
ほうれん草卵スープ	43kcal	3.6g	1.6g	34mg	2.0g	0.7g
ほうれん草のナムル	40kcal	1.8g	1.6g	35mg	1.9g	0.5g