



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 11月

簡単!時短!



冬採れのほうれん草は、夏採れと比べて栄養価が高く、甘みも増しておいしい時期。野菜の中でも鉄の含有量がトップクラスなうえ、ビタミンCも豊富なので、鉄の吸収を高めてくれます。造血を促す葉酸も多く含まれているので、貧血気味の方はぜひ取り入れてほしい食材です。独特のえぐみとアクがあるので、下茹でして調理します。お手軽な電子レンジ加熱もおすすめです。



もちっと生春巻きキンパ

<材料2人分>

牛こま切れ肉	100g
ほうれん草	1束
にんじん	1/4本
もやし	1/2袋
A 〔ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/4
サニーレタス	6枚
ごま油	小さじ1
焼肉のたれ	大さじ1
ライスペーパー	6枚

<作り方>

- ① にんじんは5cm長さのせん切りに、ほうれん草は根本を切り落とし5cm長さに切る。
- ② 耐熱ボウルに①ともやしを入れ、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。水気を絞り、Aを加えてよく和える。
- ③ フライパンにごま油をひき、牛こま切れ肉を炒める。肉の色が変わったら、焼き肉のたれを加えて炒め合わせる。
- ④ ライスペーパーを水で濡らし柔らかく戻し、真ん中にサニーレタスをのせ、②、③の順に重ねる。
- ⑤ 手前からひと巻きし、両端を折りこんで最後まで巻く。
- ⑥ 半分にカットし、器に盛りつける。



かぼちゃとほうれん草のゴマナッツ和え

<材料>

かぼちゃ	1/8個 (200g)
ほうれん草	1/2袋 (100g)
ミックスナッツ (無塩)	50g
B 〔白いりごま	大さじ1
すりごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1

<作り方>

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、小さめの一口大に切り、耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで2分30秒加熱する(竹串がすっと通るくらいの硬さが目安)。
- ② ほうれん草は3cm幅に切り、600Wの電子レンジで茎の部分のみを1分、葉を加えて更に1分加熱し、柔らかさを均一にする。加熱後は水にさらしアクを抜く。
- ③ ①のボウルに水気を絞った②を入れ、Bを加えてよく和える。
- ④ 細かく砕いたミックスナッツを入れさっと混ぜ合わせ、冷蔵庫で15分以上冷やして味をなじませる。

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	食塩相当量
もちっとキンパ	283kcal	11.2g	13.2g	55mg	2.6g	1.9g
ゴマナッツ和え	310kcal	11.0g	18.6g	142mg	8.9g	0.9g