



冬野菜料理レシピ 12月



野菜を1日350gとろう!

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。

ほうれん草のチヂミ



＜ 材料 4人分 ＞		
ほうれん草	1袋	
しらす干し	10g	
卵	1個	
A	小麦粉	30g
	片栗粉	20g
	花かつお	小1パック
	しょうゆ	小さじ2
ごま油	大さじ1	

＜ 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ゆで、冷水にとって冷ます。3～4cm長さに切り、水気をよく絞る。しらす干しはさっと洗う。
- ② ボウルに卵を割り入れてほぐし、水少々、A、ほうれん草、しらす干しを入れて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の生地を入れて広げ、中弱火で焼き色がつくように焼き、返して裏面も焼く。食べやすい大きさに切り分ける。

1人分約50gの野菜がとれます

ほうれん草の厚揚げ白和え



＜ 材 料 4人分 ＞		
ほうれん草	1袋	
にんじん	5cm	
厚揚げ	1枚	
B	白すりごま	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ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、水気をよく絞る。にんじんはせん切りにし、熱湯でゆでる。厚揚げを熱湯で茹で、水気をきる。
- ② 厚揚げを細かく切ってボウルに入れ、ほうれん草、にんじん、Bの調味料を加えて和える。

1人分約65g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
ほうれん草のチヂミ	110kcal	5.0g	4.7g	47mg	1.6g	0.7g
ほうれん草厚揚げ白和え	135kcal	8.1g	9.1g	221mg	2.8g	0.7g