



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 12月



冬野菜は寒さで凍りつかないように糖分をたっぷりと蓄えるので、甘くなりとてもおいしくなります。また、一度にたくさん食べることができる鍋料理や汁ものなど、野菜を煮込んでその味覚を楽しむ調理法は、冬だからこそ味わえる楽しみ方です。冬に起こりがちな健康障害を未然に防ぐためにも、冬野菜を積極的にとりましょう。

## ～ 小松菜 ～

小松菜は、体内に吸収されるとビタミンAに変わるβカロテン、ビタミンC・カリウム、カルシウム、鉄など多くの栄養を含んでいます。とりわけカルシウムが豊富で、骨や歯を作り、骨粗しょう症の予防も期待できます。ビタミンAは目や皮膚、粘膜を健やかに保ち、免疫力の低下でひく風邪や、皮膚の乾燥も防ぐ効果が期待できます。

### 小松菜と春雨の炒め物



#### < 材料 4人分 >

小松菜	1袋	
にんじん	1/2本	
もやし	1/2袋	
豚肉もも薄切り	100g	
春雨	20g	
ごま油	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1

#### < 作り方 >

- ① 小松菜はよく洗い、根を切って3cm長さに切り、軸と葉に分けておく。にんじんはせん切り、豚肉は細切り、春雨は熱湯で茹でて5m長さに切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、小松菜の軸、にんじん、豚肉入れて炒める。材料に火が通ったらもやし、春雨、小松菜の葉を入れて炒める。
- ③ Aの調味料を合わせて入れて全体に混ぜ味を調える。  
\*1人分約80gの野菜がとれます\*

### 小松菜のナムル



#### < 材料 4人分 >

小松菜	1袋	
にんじん	1/2本	
もやし	1袋	
B	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	炒りごま	大さじ1

#### < 作り方 >

- ① 小松菜はよく洗い、熱湯で茹でて3cm長さに切り、水気をしっかりと絞る。にんじんはせん切りにする。にんじん、もやしを茹でて水気をよく絞る。
- ② ボウルにBの調味料を合わせて入れ、①の野菜を入れて混ぜ合わせる。  
\*1人分約100g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
小松菜炒め	120kcal	6.6g	5.7g	73mg	1.6g	0.7g
小松菜ナムル	57kcal	2.4g	2.5g	101mg	2.2g	0.7g