



# 冬野菜料理レシピ 1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く、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に効果があり、風邪予防にも効果があるとされています。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月頃の寒い時期で、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、高血圧予防により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。

### ほうれん草と卵のチーズ焼き



< 材料 4人分 >

ほうれん草	1袋
たまねぎ	1/2個
卵	4個
塩	1人ひとつまみ (親指と人差し指でつまんだ量)
こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g

<< 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。たまねぎは皮をむいて薄切りにする。
- ② 耐熱容器にほうれん草、たまねぎを入れて塩、こしょうをして真ん中を空ける。卵を割り入れ、ピザ用チーズを上のにせる。
- ③ オーブンで卵に火が通り、チーズに焼き色がつくように焼く。

\*1人分約65gの野菜がとれます\*

### ほうれん草の長芋和え



< 材料 4人分 >

ほうれん草	1袋
えのき茸	1袋
長芋	8cm
しょうゆ	小さじ2
だし汁	小さじ1
花かつお	小1パック
きざみ海苔	適量

< 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。えのき茸は石突を切って半分に分け、熱湯でゆでる。長芋の皮をむき、粗みじん切る。
- ② ほうれん草、えのき茸、長芋にしょうゆ、だし汁、花かつおを加えて和え、きざみ海苔を上のにせる。

\*1人分約45gの野菜ときのこが20g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
ほうれん草のチーズ焼き	132kcal	10.0g	8.5g	146mg	1.6g	0.6g
ほうれん草の長芋和え	31kcal	2.7g	0.3g	27mg	2.3g	0.4g