



野菜を1日350gとろう!

冬野菜料理レシピ 1月



冬野菜は寒さで凍りつかないように糖분을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、粘膜を健やかに保つ他、免疫力の低下で風邪をひいたり、皮膚の乾燥も防ぐ効果が期待できます。

小松菜と春雨のスープ



< 材料 4人分 >

小松菜	1袋
白菜	1枚
椎茸	2枚
豚肉もも薄切り	80g
春雨	20g
水	500cc
鶏がらスープの素	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

< 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。白菜は薄切り、椎茸はせん切り、豚肉は1cm幅に切る。春雨は半分の長さにする。
- ② 鍋に水を入れ、小松菜の軸、白菜、椎茸、豚肉、春雨を入れて煮る。材料に火が通ったら小松菜を入れる。
- ③ Aの調味料を入れて味を調える。

1人分約60gの野菜がとれます

小松菜とひじきのごま炒め



< 材料 4人分 >

小松菜	1袋
ひじき	1/4本
人参	1/2本
えのき茸	1袋
ごま油	大さじ1
B しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
すりごま	大さじ1

< 作り方 >

- ① 小松菜はよく洗い、3cm長さに切る。ひじきは水に浸けて戻しておく。人参はせん切りにする。えのき茸は石突きを切り、半分に切る。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、小松菜、水気をきったひじき、人参、えのき茸を入れて炒める。
- ③ 火が通ったらBの調味料を加えて、炒める。すりごまを加えて全体に混ぜる

1人分約60g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
小松菜スープ	58kcal	5.3g	1.3g	81mg	1.3g	0.8g
ごま炒め	74kcal	2.3g	5.0g	132mg	2.9g	0.5g