



冬野菜は春や夏に比べると地味な色彩ですが、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摂取しましょう。

～ ほうれん草 ～



ほうれん草はビタミン類、ミネラルなどどれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。ほうれん草の赤い根の部分にはマンガンが含まれており、たくさん含まれているカルシウムやマグネシウムと共に、骨の形成や健康維持に役立ちます。

ほうれん草と切干大根のごま和え

< 材 料 4人分 >

ほうれん草	1 / 2把	
切り干し大根	10g	
A	すりごま	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1 / 2
	だし汁	大さじ1

< 作り方 >

- ①ほうれん草は色よく茹でて3cmの長さに切ります。切り干し大根はよく洗って同じぐらいの長さに切り、ぬるま湯で戻してしっかり絞る。
- ②Aをボウルに加えて混ぜ合わせておく。
- ③②に①をほぐしながら和えて器に盛りつけます。

ほうれん草とさくらえびの中華スープ

< 材 料 4人分 >

ほうれん草	200g
さくらえび	15g
しょうがのみじん切り	1片分
鶏がらスープの素	小さじ2
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう	各少々

< 作り方 >

- ①ほうれん草はたっぷりの湯でゆで、水にとって冷まし、水けをしぼり、3～4cm長さに切る。
- ②鍋にごま油としょうがを入れて炒め、香りが出てきたら水400mlと鶏がらスープの素を加えて中火で煮る。煮立ったら①とさくらえびを加え。再び煮立ったらしょうゆ、塩・こしょうを加える。

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	塩 分
ほうれん草のごま和え	45kcal	1.9g	2.8g	84mg	1.6g	0.6g
ほうれん草のスープ	34kcal	2.9g	1.8g	68mg	0.8g	1.0g