



たじみの野菜

冬野菜料理レシピ 2月



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。

～ 小松菜 ～

小松菜は、βカロテン（ビタミンA）、ビタミンK、B群、C、カルシウム、カリウムなど多くの栄養を含んでいる野菜です。中でも代表的なのが、カルシウムの含有量が豊富なことです。カルシウムは子供の骨の成長に欠かせないだけでなく、神経の伝達をスムーズにして気持ちを落ち着かせ、イライラ感をなくす効能もあります。

小松菜と白菜の卵スープ

<材料5人分>

小松菜	100g	
白菜	75g	
卵	1個	
人参	40g	
水	800cc	
A	鶏ガラスープの素	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

<<作り方>>

- ① 白菜、小松菜は3幅にセンチに切る。人参は皮をむいて短冊に切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら白菜を入れる。
- ③ Aの調味料を入れ人参と小松菜を加える。
- ④ 野菜に火が通ったら溶いた卵を回し入れる。

小松菜と油揚げの煮びたし

<材料 4人分>

小松菜	250g	
油揚げ(大)	2枚	
B	水	1/3カップ
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1・1/2
かつお節	3g	

<<作り方>>

- ① 小松菜は3cm長さに切り、茎と葉に分けておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切り、横に1cm幅に切る。
- ② 鍋にBを入れて煮立て、油揚げと小松菜の茎を入れ、落としぶたをして1分ほど煮る。小松菜の葉を加え、落としぶたをして3分ほど煮る。かつお節を加え、全体に混ぜながらひと煮する。

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
小松菜と白菜の卵スープ	22kcal	1.7g	1.1g	44mg	0.6g	0.7g
小松菜と油揚げの煮びたし	40kcal	2.5g	0.9g	116mg	1.2g	1.0g