



冬野菜料理レシピ 2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ります。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、風邪予防効果のあるビタミンC、骨の形成に有効なカルシウム、高血圧予防によい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、老化予防に効果があります。

ほうれん草のナムル



< 材料 4人分 >

ほうれん草	1袋	
もやし	1/2袋	
にんじん	1/4本	
A	しょうゆ	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々
	すりごま	小さじ2
	ごま油	小さじ1

< 作り方 >

- ① ほうれん草は根元を残して切ってよく洗い、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。
- ② もやしはさっと洗い、熱湯でゆでる。
- ③ にんじんは皮をむいて千切りにし、ゆでる。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ、ほうれん草、もやし、にんじんを入れてよく混ぜる。

1人分約80gの野菜がとれます

ほうれん草のたらこ和え



< 材料 4人分 >

ほうれん草	1袋
えのき茸	1袋
たらこ	1/2腹
しょうゆ	少々

< 作り方 >

- ① ほうれん草は根元を残して切ってよく洗い、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。
- ② えのき茸は石突を切って半分に切り、熱湯でゆでる。
- ③ たらこは皮から身を取り出し、ほうれん草、えのき茸を和え、風味付けのしょうゆをふる。

*1人分約50g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
ほうれん草のナムル	40kcal	2.2g	2.3g	53mg	2.1g	0.5g
ほうれん草のたらこ和え	27kcal	3.9g	0.7g	24mg	2.0g	0.5g