



野菜を1日350gとろう！
毎食野菜を食べよう！

冬野菜料理レシピ 2月



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いので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、風邪予防の効果も期待されます。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月頃の寒い時期に、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、高血圧予防に効果の期待できる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。

ほうれん草としめじの生姜炒め



< 材料 4人分 >

ほうれん草	1袋
たまねぎ	1/2個
えのき茸	1袋
しょうが	1かけ
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1

<< 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固めにゆで、冷水にとって冷ます。3～4cm長さに切り、水気をよく絞る。たまねぎは薄切り、えのき茸は石突きを切ってほぐす。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうが、たまねぎ、えのき茸を入れて炒め、火が通ったら①のほうれん草、しょうゆ、酒を入れて炒める。

1人分約80gの野菜ときこのこ20gがとれます

ほうれん草のおろし和え



< 材料 4人分 >

ほうれん草	1袋	
にんじん	1/3本	
しめじ	1/2袋	
だいこん	200g	
A	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
ゆず	少々	

< 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。にんじんはせん切り、しめじは石突きを切りほぐす。にんじんとしめじは茹でて水気を切る。だいこんはすりおろして水気をきる。
- ② ボウルに①の材料とAの調味料を入れて、全体を和える。
- ③ 盛付けて、ゆずの汁やせん切りの皮をのせる。

1人分約75gの野菜と15gのきのこがとれます

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
ほうれん草生姜炒め	63kcal	2.1g	3.2g	29mg	2.5g	0.7g
ほうれん草おろし和え	33kcal	1.7g	0.3g	30mg	2.3g	0.7g