



1日350gとろう!

野菜料理レシピ

2月

簡単!時短!



小松菜は12~2月が旬の野菜です。江戸時代に小松川で栽培されていたことから、この名称になったといわれています。カロテンやビタミンC、鉄、食物繊維などを豊富に含み、とくにカルシウムはほうれん草の約3倍。骨粗しょう症予防にも効果的です。アクが少なく、下茹で要らずなのでシャキッとした食感を残して調理しましょう。

炊飯器におまかせ!炊き込みビビンバ



<材料4人分>

精白米	2合	
水	適量	
豚薄切り肉(牛肉でも可)	150g	
A	コチュジャン	大さじ1
	にんにくすりおろし	小さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
小松菜	3株	
にんじん	1/3本	
豆もやし	1/2袋	
万能ねぎ	お好みで	

<<作り方>>

- ① 米は洗い、炊飯釜に入れ、通常の2合の目盛りより少し少なめに水を注ぎ入れ、浸水させる。
- ② お肉は一口大に切り、Aに10分以上漬けておく。
- ③ にんじんは食べやすい長さの短冊切り、小松菜は4~5cm幅に切る。
- ④ ①に豆もやし、にんじん、小松菜、②をタレごと入れて、通常通り炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、よく混ぜ合わせ器に盛り、お好みで万能ねぎや白いりごまを散らす。

☆おすすめのトッピング☆

韓国のり、温泉卵、キムチ、サンチュ、糸唐辛子など

切り干し大根のやみつきサラダ



<材料2人分>

切り干し大根	20g	
小松菜	3株	
にんじん	1/4本	
B	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	顆粒和風だし	小さじ1/2
	いりごま・すりごま	各小さじ1

<<作り方>>

- ① 切り干し大根を水でさっともみ洗いし、5分ほど水で戻し、水気をよく絞る。
- ② 小松菜は3~4cm幅に切る。
- ③ にんじんはせん切りする。
- ④ 耐熱容器に②、③の順に入れてラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、水気を絞る。
- ⑤ ボウルに①、④、Bの調味料を加え、よく和える。

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	食塩相当量
炊き込みビビンバ	397kcal	13.3g	8.3g	55mg	1.7g	1.3g
やみつきサラダ	88kcal	3.0g	3.6g	161mg	4.0g	1.3g