



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



冬野菜は寒さで凍りつかないように糖分をたっぷりと蓄えるので、甘くなりとてもおいしくなります。また、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。冬におこりがちな健康障害を防ぐためにも、冬野菜を積極的にとりましょう。

～ 小松菜 ～

小松菜は、体内に吸収されるとビタミンAに変わるβカロテン、ビタミンC・カリウム、カルシウム、鉄など多くの栄養を含んでいます。とりわけカルシウムが豊富で、骨や歯を作り、骨粗しょう症の予防も期待できます。ビタミンAは目や皮膚、粘膜を健やかに保ち、免疫力の低下でひく風邪や、皮膚の乾燥も防ぐ効果が期待できます。

小松菜の柚子こしょう炒め



< 材料 4人分 >

小松菜	1袋	
にんじん	1/2本	
もやし	1/2袋	
えのき茸	1/2袋	
豚肉小間切れ	100g	
ごま油	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	柚子こしょう	少々

<< 作り方 >>

- ① 小松菜はよく洗い、根を切って3cm長さに切り、軸と葉に分けておく。にんじんはせん切り、えのき茸は根元を落とし半分に切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、小松菜の軸、にんじん、豚肉入れて炒める。材料に火が通ったらもやし、えのき茸、小松菜の葉を入れて炒める。
- ③ Aの調味料を合わせて入れて全体に混ぜ味を調える。

1人分約75gの野菜がとれます

小松菜とひじきのサラダ



< 材料 4人分 >

小松菜	1袋	
ひじき	5g	
にんじん	1/2本	
コーン	20g	
B	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	ごま油	小さじ1

<< 作り方 >>

- ① 小松菜はよく洗い、熱湯で茹でて3cm長さに切り、水気をしっかりしぼる。ひじきは水に浸けて戻し、にんじんはせん切りにする。ひじき、にんじんを茹でて水気をよく切る。コーンは水気を切る。
- ② ボウルにBの調味料を合わせて入れ、①の野菜を入れて混ぜ合わせる。

1人分約55gの野菜がとれます

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
小松菜炒め	122kcal	6.2g	7.8g	76mg	1.6g	0.7g
小松菜サラダ	39kcal	1.3g	1.2g	89mg	2.2g	0.7g