

# 都市生活 ビオサポ便利 Vol.5 1 2019.9

残暑から一転、すっかり秋の涼しさが感じられるようになりましたね。厳しい暑さから解放されて、秋晴れの爽やかな空に心が洗われるような気がします。

今回はお馴染みの野菜「小松菜」について紹介します。



## ■栄養たっぷり！！

カロテン、ビタミン、カルシウム、鉄分などを豊富に含みます。特にカルシウムの量はほうれん草の3倍以上あり、骨の結成に必要なビタミンKも含むため、骨粗しょう症予防に効果的と言われています。

## ■お手軽調理！！

アクが少なく下ゆで不要なので手軽に調理できます。ザクザク切っただし汁や中華スープに入れれば、栄養たっぷりスープ（味噌汁）があったという間に出来上がり！

## ■洗い方のコツ

根元に深さ1cm程度の十字の切り込みを包丁で入れると、洗うときもゆでるときも砂が取れやすくなります。根元をざっくり切り落としてしまうよりゴミも減り、小松菜の栄養をまるごと頂けます。



裏面で、新しくなった生活クラブのレシピサイト～ビオサポレシピ～からオススメの小松菜レシピを紹介します。

カルシウムの吸収率アップのために、大豆製品などのたんぱく質や油と組み合わせるのがオススメ！！「あと一品」にサッと作れるレシピです。

ビオサポレシピは  
こちらどうぞ。



## 旬の野菜のレシピ



### ■おとうふ揚げと小松菜の煮物

〈材料〉4人分

- |            |      |
|------------|------|
| おとうふ揚げ     | 1袋   |
| 小松菜        | 150g |
| 根生姜（みじん切り） | 1片   |
- ★だし汁 1/4カップ  
★丸大豆醤油・酒・みりん風醸造調味料  
…各大さじ1と1/2



〈作り方〉

1. おとうふ揚げは半分に切り、熱湯をかけて油を抜き、水気を拭き取る。小松菜は4cm長さに切る。
2. フライパンになたね油大さじ1を熱し、生姜を炒める。香りが出てきたら先に小松菜の茎を加え、しんなりしてきたらおとうふ揚げを加えてサッと炒め、★を加える。
3. 全体が温まったら小松菜の葉を加えてサッと煮る。

### ■小松菜さっと炒めオイスターソース味

〈材料〉2人分

- |           |      |
|-----------|------|
| 小松菜       | 250g |
| にんにく（薄切り） | 1片   |
| 赤唐辛子（輪切り） | 1/2本 |
- ★牡蠣味調味料 大さじ1  
★真塩・こしょう 少々



〈作り方〉

1. 小松菜は3cmの長さに切り、茎と葉は分けておく。
2. フライパンになたね油大さじ1を熱して、にんにくと赤唐辛子を入れ、香りが出たら強火にして小松菜の茎→葉の順に炒める
3. 小松菜に油がまわったら★を加え、さっと炒め合わせる。