

猛暑が去り、急に秋めいてきました。
朝晩寒い日もありますので、体調管理に
気をつけましょうね。

畑の便りに少しずつ葉物野菜が入るよう
になりますが、今月号では小松菜を取り上げます。



小松菜の主な栄養

小松菜は緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、ミネラルとビタミンが豊富！

ミネラルでは鉄分が多く、貧血になりやすい女性にたくさん食べてもらいたい食材。ビタミンではビタミンKが1日の摂取目安量の3倍も含まれ、止血作用、骨の形成に役立ちます。

また、ビタミンAのもとになるβカロテンやビタミンCも豊富に含んでいて、両方とも強い抗酸化作用があるので、動脈硬化の抑制やがん予防の効果が期待されています。

冷凍保存が便利！

根元を切り落として洗ったら、しっかりと水気を拭き取り、食べやすい大きさに切ります。冷凍用保存袋に入れて、空気を抜くように袋の口を閉じ、冷凍。小松菜は凍るとパラパラと碎けやすくなるので、1回に使う量ずつ小分けに冷凍しておくのがおすすめ。

冷凍庫で2~3週間保存可能。冷蔵庫で2~4時間自然解凍すれば、ゆでなくてもしんなりとした食感に変化。加熱しなくても、そのままおひたしやナムルに使えます♪

旬の野菜のレシピ

生活クラブの
健康な食デザイン



■小松菜と豚肉のあんかけごはん■

〈材料〉2人分

豚こま切れ肉 150g	にんじん 1/3 本
小松菜 1株	しょうが 1/2 片
卵 3個	酒大さじ 1
塩 ふたつまみ	なたね油 大さじ 1
ごま油大さじ 1	水 500cc
とりがらだし顆粒 大さじ 1.5	素精糖小さじ 1
オイスターソース大さじ 2	塩こしょう少々
水溶き片栗粉(片栗粉大さじ 2、水大さじ 3)	



〈作り方〉

1. にんじんは薄切り、小松菜は食べやすい大きさ、しょうがはみじん切りにする。
2. 豚肉は塩こしょうをして酒をふり、よく揉み込む。
3. ボウルに卵を割り入れ、塩を加えて溶きほぐす。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵を流し入れる。
5. 大きくかき混ぜるようにして加熱し、半熟になったら火を止めて取り出す。
6. フライパンにごま油を入れて熱し、しょうがを炒める。
7. 香りが立ってきたら肉を入れて炒める。
8. 火が通ってきたらにんじん、小松菜の茎部分を加えて炒める。
9. しんなりしてきたら小松菜の葉部分を加えて炒める。
10. 全体に油がまわったら、水、鶏ガラスープの素、砂糖、オイスターソースを加え、塩こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
11. ごはんの上に卵、あんかけをかけて完成。

バイオサポーターからのレシピ提案