



緑黄色野菜の定番「小松菜」!!

今回は「小松菜」について紹介します。

中国原産で江戸時代に小松川(今の東京都江戸川区周辺)で栽培されていたことから、この名称になりました。

ハウス栽培もさかんて、一年じゅう出回っていますが、アブラナ科の野菜なので、かぶや白菜と同様、旬は冬。寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。

使いやすい野菜です!

アクが少なく、
下ゆで不要なので
シャキッとした歯ざわり
を残して調理
しましょう



注目の栄養成分

カロテン、ビタミンC、B群、
E、カルシウム、鉄、リン、
食物繊維など...
とくにカルシウムは
ほうれん草の3倍以上。

コツはしょうゆ
骨粗鬆症予防に
効果的♡

冷凍すると便利♡

根を切り取って4cm程度の
長さにかつし、葉と茎をまぜて
保存袋に入れ、空気を抜いて
冷凍してください。



凍のまま炒めものや
スープに入れてね!

旬の野菜のレシピ



■ ルーローハン(魯肉飯)風角煮ごはん

<材料 6人分>

豚バラブロック	675g
たまご	2コ
小松菜	160g
ごま油	大1
しょうが(みじん切り)	1片
温かいごはん	

★ 素揚げ 大3、しょうゆ 大3

牡蠣味噌調味料 大1、酒 大2、純米酢 大2



<作り方>

- ① 豚肉は2cm角に切る。ゆで卵を作る。小松菜は塩ゆでする。
- ② 鍋にごま油を熱し、しょうがを炒める。香りが出たら豚肉を加えて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、水1カップと★を混ぜ合わせて加え、煮立ったらゆで卵を加えて、落としぶたをして弱火で20分、中火で10分ほど煮込む。
- ④ 器にご飯を盛り、③の肉と半分に切った卵をのせて、小松菜を添える。

■ 骨粗鬆症予防メニュー

カルシウムの体内吸収率を高めるには、タンパク質や油脂を含む食品と組み合わせることがポイント。魚介類、肉類、豆類、大豆加工品、乳製品などの食べ合わせを心がけよう! ちりめんじゃこと合わせておひたしにする、厚揚げと煮びたしにする、チーズ焼きにする、などが手軽なおすすめ!!



ビオサポレシピ

ビオサポーターからのレシピ提案

