

秋の深まりを感じる季節になりました。これから冬に向かって様々な野菜が美味しくなる時期です。今月は「小松菜」をとりあげます。小松菜は江戸時代から栽培されている緑黄色野菜です。近頃はスーパーでは年中見かける野菜となっていますが、本来は寒さに強い冬が旬の野菜です。



## ★栄養豊富な優秀野菜★

小松菜はβカロテンやカルシウムやカリウム、鉄、ビタミンCなど栄養豊富な野菜です。小松菜よりもほうれん草の方が栄養豊富なイメージがありますが、実はカルシウムや鉄、ビタミンCは小松菜の方が含有量が多い！優秀な野菜です。骨作りにはカルシウム、貧血予防には鉄分とビタミンも一緒に摂りたい栄養素。また体内の余分なナトリウムを排出するカリウムも多く含まれているので高血圧やむくみ対策にも嬉しい野菜です。

## ★栄養効果を高める食べ合わせ★

一緒に組み合わせると良いのが大豆。大豆にはカルシウムが豊富に含まれているほか、タンパク質やマグネシウムも含まれています。カルシウムは吸収しにくい栄養素ですが、タンパク質やマグネシウムにはカルシウムの吸収を助ける働きがあるため、よりカルシウムの摂取量を増やすことができます。

また、小松菜に含まれているβカロテンやビタミンCの働きを助けるため、同じくβカロテンやビタミンCが多く含まれているカボチャやトマトと一緒に食べるのもおすすめです。

## 旬の野菜のレシピ

### ■ 小松菜とベーコン和風ピラフ

～鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素の生産者エムエスエフさんに  
教えてもらった、簡単絶品レシピ～

#### <材料>

- ・ 小松菜…1/2 束
- ・ ベーコン…30g
- ・ にんにくみじん切り…15g
- ・ バター…30g
- ・ 米…1 合
- ・ 鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素…1 袋



#### <作り方>

- ① 小松菜とベーコンはざく切りにする。
- ② フライパンにバターを入れて、小松菜とベーコンを炒める。
- ③ 炊飯器に研いだお米と水を入れて、炒めた①、鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素、にんにくを入れて炊飯する。

★レモンを添えると、味に変化があり

さらに楽しめます！

★鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素はお鍋だけでなく  
和風ポトフやパスタやそうめんにも使えます。  
いろんな野菜と合わせてお試しくださいね！



ビオサポーターからのレシピ提案