

冬の食材

ほうれん草



**【栄養】** 鉄分やビタミンCを豊富に含んでいます。夏よりも冬に収穫したもののほうが、ビタミンCを多く含んでいます。下ゆでし、水にさらすとアクの成分のシュウ酸が減ります。最近は、アクの少ない生食用も出まわっています。

**【保存法】** 乾燥を防ぐために、密閉できるジッパーつきポリ袋に入れます。冷蔵庫の野菜室(5℃前後)に入れば2~3日は保存可能ですが、日がたつにつれ、ビタミンCが減少するので、できるだけ早く使いきりましょう。

**【選び方】** 緑色が濃くて葉先がピンと張っているものを選びましょう。軸が太くて長いものは育ちすぎて味が落ちるため避けましょう。根の切り口が大きくて赤みが強いものが良質です。

ほうれん草を使ったレシピ 「ほうれん草のケーキ・サレ」

全量のカロリー 1,776kcal、塩分 4.0g、1/8量のカロリー 222kcal、塩分 0.5g

☆ レシピのポイント☆

ケーキ・サレは、フランスの塩ケーキです。甘くないため、主食としていただけます。



【材料 1本】

・ ほうれん草	200g	・ 卵(Lサイズ)	2個
・ ロースハム	5枚	・ 砂糖	大さじ2
・ 薄力粉	150g	・ オリーブ油	60ml
・ ベーキングパウダー	小さじ1	・ 牛乳	60ml
		・ ピザ用チーズ	60g

【作り方】

- ① パウンドケーキ型にオーブンシートを敷きます。オーブンを180度に予熱します。
- ② ほうれん草は塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでて、水にさらします。水気を絞って細かく刻み、さらに水気をよく絞ります。
- ③ ハムは3cm角に切り、ほぐしておきます。
- ④ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせ、粉ふるいでふるいます。
- ⑤ ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でよく溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜます。
- ⑥ ⑤にオリーブ油を少しずつ(10回ほど)分けて加え、そのつど混ぜます。
- ⑦ ⑥に牛乳を少しずつ(3回ほど)加え、そのつど混ぜます。
- ⑧ ④でふるった粉類を加え、泡立て器で粉がなじむ程度に混ぜます。
- ⑨ ほうれん草、ハム、チーズを加え、ゴムベラで切るように混ぜます。
- ⑩ ⑨を①の型に流し入れ、型をトントンと台に落として空気を抜きます。予熱したオーブンで40~50分焼きます。※オーブンの機種により、調整して下さい。
- ⑪ オーブンシートごと型から取り出し、粗熱が取れたら切り分けます。