

季節の食材便り NO.5

今回のテーマ

ミネラルたっぷり 小松菜

栄養

緑黄色野菜の中でも栄養成分が豊富です。見た目や栄養成分は、ほうれん草に似ていますが、カルシウムは、ほうれん草の5倍、カロチン・ビタミンCもほうれん草を上回ります。カルシウムは骨粗鬆症の予防に、カロチンとビタミンCは風邪予防や美肌に効果があります。



調理のポイント

あく(シュウ酸)が少ないので汁物の具やジュースなど下ゆでせずにそのまま使えます。ビタミンCの損失を少なくするために水洗いは手早くし、汁ごと食べるのが一番効率よくとれます。カロチンをたくさんとるためには油で料理すると効果的です。カルシウムはたんぱく質やビタミンDと一緒にとると吸収率があがるので肉や魚、しいたけ、ちりめんじゃこなどと一緒にとるのがおすすめです。

保存法

小松菜は、ビタミンCの損失が早いのが特徴です。

その日の内に料理する事が理想ですが、出来ない時は根元を水で湿らせたキッチンペーパーで包み、保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存するか、固めに茹でて冷凍保存すると良いでしょう。

小松菜を使ったおすすめレシピ



厚揚げと小松菜の炒め煮 (2人分)

1人分のカロリー 218 kcal 塩分 1.2 g

- ・ 厚揚げ 1枚
 - ・ 小松菜 1/2わ
 - ・ ちりめんじゃこ 大さじ3
 - ・ ごま油 大さじ1
1. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切り1cm厚さに切る。
 2. 小松菜は、4cm長さに切る。
 3. 鍋にごま油を熱し、小松菜の軸と厚揚げを入れて炒め、水1カップとAを加え、10分くらい煮る。
 4. 小松菜の葉先とちりめんじゃこを加え、ひと煮する。
- A
- ・ しょう油 大さじ1と1/2
 - ・ 砂糖 大さじ1と1/2
 - ・ みりん 大さじ1/2

栄養士 佐藤郁子

