

今月の食材
 『小松菜』



- *カロテン、ビタミンC、鉄、食物繊維が豊富で、カルシウムはほうれん草の5倍もあります。
- *風邪、貧血、骨粗しょう症、生活習慣病などの予防や美肌作りや冷え性にも効果があります。

今月の食材は栄養価の高い「小松菜」です。
 小松菜は、江戸時代中期に東京の小松川付近で栽培されたことから、その名がつけられたとされています。小松菜は、一年中手に入れることができますが、一番おいしくて栄養価が高いのは12月から2月です。

小松菜は、あくが少ないので下ゆでせず、そのまま調理できます。

良い小松菜の
 選び方

緑色が濃く、葉が厚めでみずみずしく、びんと張りがあり、茎がしっかりと太いものを選びましょう。



小松菜といかの塩焼そば

1人分
 430 kcal



にんにく風味の
 あっさりした
 塩味の
 焼きそばです。

材料 (2人分)

- 蒸し中華めん 2玉
- 小松菜 200g(1束)
- いか 150g
- にんじん 50g
- にんにく(みじん切り)..... 1かけ
- 鶏ガラスープの素..... 小さじ1
- 湯 50ml
- A 酒 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 塩 小さじ1
- こしょう..... 少々
- ごま油 小さじ2

作り方

- 1 小松菜は、4~5cmの長さ、いかは食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切りにする。
- 2 器にAを入れよく混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れ香りが出るまで弱火で炒める。
- 4 3にいかとにんじんを炒め、いかの色が変わったら、小松菜を加えて、少ししんなりするまで炒める。
- 5 4に2を入れ煮立て、中華めんをほぐしながら入れ、汁が無くなるまで炒め、こしょうを加え、器に盛る。

小松菜のお好み焼き風

1人分
300
kcal



カルシウムが
たっぷりとれるメニューです。
お子さんのおやつにも
どうぞ。

材料 (2人分)

小松菜 …………… 150g(2/3束)
ねぎ …………… 1本
卵 …………… 2個
桜えび …………… 5g
しらす干し …………… 10g
小麦粉 …………… 50g
粉チーズ …………… 大さじ2
だし汁または水 …………… 大さじ2
しょうゆ …………… 小さじ1
塩 …………… 小さじ1/3
サラダ油 …………… 適量

A

●●● つくり方 ●●●

- 1 小松菜はゆでてみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- 2 ボールに卵を割り入れ、**1**、桜えび、しらす干し、Aを入れよく混ぜる。
- 3 フライパンに油を熱し、**2**を流し入れて平らにし、弱めの中火でゆっくり、両面色よく焼く。
- 4 適当な大きさに切り分ける。

小松菜と厚揚げの煮物

1人分
190
kcal

小松菜は
下ゆでの必要がないので
簡単です。



材料 (2人分)

小松菜 …………… 200g(1束)
厚揚げ …………… 1枚
しょうゆ …………… 大さじ2
みりん …………… 大さじ2
だし汁 …………… 200ml

A

●●● つくり方 ●●●

- 1 小松菜は4cmの長さに切る。
- 2 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切り、1cm幅に切る。
- 3 なべにAを入れ煮立て、**2**をいれて3分位煮る。小松菜を入れ、はしで混ぜながら味がしみこむまで煮る。

小松菜のごまみそ和え

1人分
90
kcal

くせのない小松菜は、
こくのあるごまみそが
よくあいます。



材料 (2人分)

小松菜 …………… 150g(2/3束)
ちくわ …………… 1本
すりごま …………… 大さじ2
みそ …………… 小さじ1~2
砂糖 …………… 小さじ1

A

●●● つくり方 ●●●

- 1 小松菜はゆでて、水けをしぼり、3cmの長さに切る。
- 2 ちくわは縦に半分に切り、うす切りにする。
- 3 Aをよく混ぜ合わせ **1**と**2**を加えてあえる。

※みそは種類によって量を調節してください。