

旬の野菜

2月

こ ま つ な

こまつなは今では各地でハウスなども含め通年出荷されていますが、本来、寒い冬に採れる野菜です。

ほうれん草よりもアクが少なく、用途的には同じように使えるので、メニューにもどんどん取り入れてみてはいかがでしょうか？

選
び
方

葉の緑が濃く鮮やかで、シャキッと元気なもの、厚みがあるものを選びます。茎は太すぎず、白っぽくなく薄緑色をしている方が美味しく栄養素も多く含まれています。

栄
養

こまつなはビタミンAを多く含む緑黄色野菜です。抗酸化作用があり、細胞の老朽化を防ぎます。カルシウムや鉄分も豊富で、ほうれん草よりも安価なので、家計にもやさしい野菜です。

Ca

《カルシウム》
骨を丈夫に

Fe

《鉄》
貧血予防に

VA

《ビタミンA》
細胞の健康に



保
存

むき出しで保存するとすぐにしなびてしまいます。乾燥しないように濡らした新聞紙にくるみ、袋に入れて根を下にして立てた状態で野菜庫に保存しましょう。冷凍保存する場合は、一度固めに茹でて冷水に落とし、水気を絞り小分けにして冷凍します。お浸しなどにする時は自然解凍しますが、汁物の場合は凍ったまま入れても大丈夫です。



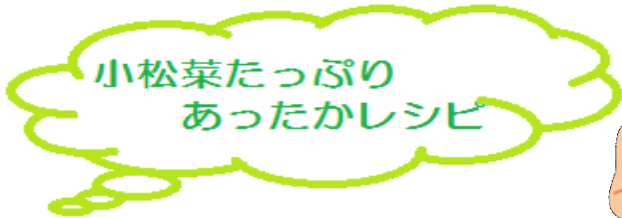
自然解凍して、
麺類のトッピングに。



細かく刻んで、バラバラにして冷凍しておくとう便利。
アツアツご飯にシラスと混ぜれば忙しい朝に重宝な混ぜご飯に。



汁物の具は、
冷凍のまま
お鍋に入れてOK！



フライパン1つで作れます

小松菜とえびの中華炒め

レシピ提供：逗子市食生活改善推進団体若宮会

◆材料 2人分◆

- | | | | | |
|-----------|---------|--------|-----------|--------|
| • むきえび | 50g | • サラダ油 | 大さじ 1/2 | |
| 酒 | 小さじ 1/2 | A { | 中華だしの素 | 小さじ 1 |
| 片栗粉 | 小さじ 1/2 | | 水 | 120ml |
| • 小松菜 | 100g | | 酒、しょうゆ、砂糖 | 各小さじ 2 |
| • 木綿豆腐 | 100g | • 片栗粉 | 小さじ 2 | |
| • 赤パプリカ | 50g | | (2倍の水で溶く) | |
| • 生しいたけ | 20g | | | |
| • 生姜みじん切り | 小さじ 2 | | | |

◇作り方◇

- ① むきえびに酒を振り、片栗粉をまぶす。
- ② 豆腐はさいの目に切る。
- ③ 小松菜は3cm位、赤パプリカは半分の長さに切って5mm位の薄切り、生しいたけも5mm位の薄切りにする。
- ④ フライパンでサラダ油を熱し、生姜のみじん切りを炒めて香りを出し、①のむきえびを炒め、続けて生しいたけ、赤パプリカ、小松菜を炒める。
- ⑤ Aを④に加えて軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ 木綿豆腐を加えて煮立て、仕上げに水溶き片栗粉でとろみを付ける。

1人分 エネルギー143Kcal カルシウム 150mg 塩分 1.6g

カルシウムたっぷりお好み焼

小松菜で、カルシウムたっぷりのお好み焼きを作ることができます。多めに作って、一枚ずつラップに包んで冷凍しておくと、お昼やおやつに便利です。

◆材料 2枚分◆

- | | |
|-------------|-----------------|
| * お好み焼き粉 | 100g |
| * 水 | 1/2 カップ |
| * 刻みキャベツ | 150g (大葉 1枚半) |
| * 茹でて刻んだ小松菜 | 50g (1株分) |
| * 卵 | 1個 |
| * 豚ひき肉 | 80g |
| * 桜エビ(乾燥) | 10g (大さじ山盛り 1杯) |
| * サラダ油 | 小さじ 1/2 |
- お好みで、ソース、青のり、削り節など。

◇作り方◇

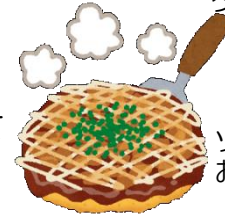


① お好み焼き粉に水、具材を加え、混ぜます。



② フライパンで①のタネを焼きます。

③ ひっくり返して両面焼きます。



ソース、青のり、削り節など、お好みでどうぞ！！

1枚分 エネルギー349Kcal カルシウム 195mg 塩分 0.3g

(ソース等を除く)