

食を楽しむ、考える。 vol. 11

小松菜は、湿らせた新聞紙などに包んで袋に入れ、野菜室に立てて保存します。2~3日くらいがおいしく保てる目安です。



HPでレシピを見る
No.2762

いかと小松菜のオイスターソース炒め

115 毎週 滋賀県 企画 滋賀有機ネットワーク

産直 小松菜

1袋(150g前後)

ほうれん草よりもアクがなく、下ゆでせずに使えるのが特徴です。多少の虫くいはご了承ください。

コープの 安心野菜



小松菜

いつもおトク!
88円

優良野菜 小松菜

小松菜は霜に当たると甘味が増すということから冬の葉野菜として親しまれてきました。現在では四季を通じて栽培され、一年中、安定して市場に出回っている優良野菜です。



管理栄養士 齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

小松菜の 栄養

栄養価が高く、特に不足しがちなカルシウムは豊富で、緑黄色野菜の中でもトップクラス(170mg/100g)。吸収を高めるビタミンDの多いきのこ類や魚介類と組み合わせるとより効果的で、骨粗鬆症予防やストレスをやわらげるのに役立ちます。また、鉄も多く、高齢者や女性には欠かせない食材です。さらに、動脈硬化や生活習慣病を予防するといわれている抗酸化ビタミンのビタミンAやC、Eをバランスよく含んでいます。