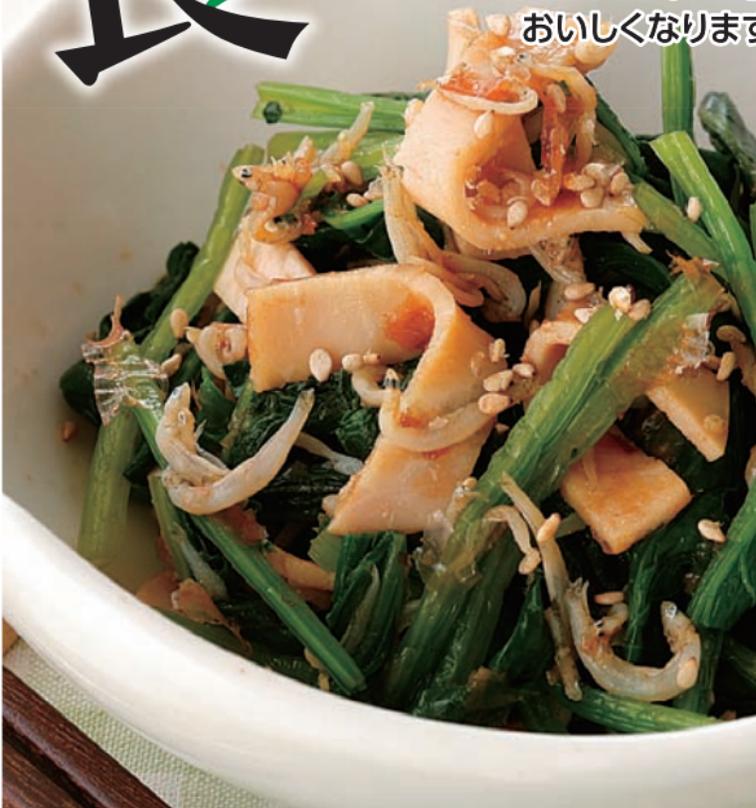


食を楽しむ、考える。 vol. 20

ほうれん草の旬は冬。霜にあたると甘味が増し、おいしくなります。



ハムとほうれん草のしらす和え

【材料】 調理時間：5分

- 318** ロースハム …… 3枚
- 2** ほうれん草 …… 150g
- 45** ふっくらしらす干し …… 20g
- 削り節・いり白ごま …… 各適宜
- A** 砂糖・しょうゆ …… 各大さじ1

【作り方】

- ①ハムは短冊切りにする。ほうれん草はゆでて水気を絞り、4cm長さに切る。
- ②ボウルに①としらす干し、**A**、削り節、いり白ごまを入れて和え、器に盛る。

2

毎週企画 茨城県でんでん倶楽部他

ほうれん草

1袋(150g前後)

おひたし、バター炒めなどに。多少の虫くいはご了承ください。

滋賀有機ネットワーク・熊本県火の国野菜の会産地もお届けします



100円

ほうれん草



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。

マルチ栄養野菜のほうれん草

ほうれん草の栄養価は高く、ビタミンやミネラルをバランスよく含んだ栄養野菜です。特に免疫力や抵抗力を高めるβ-カロテンは100g中に4200μg含まれ、緑黄色野菜のトップクラス。ビタミンCとの相乗効果で風邪予防に役立ちます。鉄も比較的多く含まれ、吸収を促進するビタミンC、造血作用のある葉酸が豊富なため、貧血予防として女性に食べていただきたい食材です。

さらにほうれん草の色素のルテインには抗酸化作用があり、眼の正常機能に役立ちます。ただ、体内でカルシウムと結合して結石の原因となるシュウ酸が含まれているので、ゆでてから、お浸しやごま和え、炒め物などに調理しましょう。