

食を楽しむ、考える。

vol. 40

小松菜はアクがほとんどないので下ゆでの必要がなく、すぐに料理できる便利な葉野菜です。煮浸しやしらす干しとのお浸し、肉類とのさっと炒めなどいろいろな料理が楽しめます。

小松菜とミンチのピリ辛スープ

- 《材料》 (2人分)
- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 4 産直 滋賀県産 小松菜 …… 100g | 365 国産合挽きミンチ …… 100g |
| 176 産直 安土信長葱 …… 1/2本 | 豆板醤 …… 小さじ1/4 |
| にんにく(みじん切) …… 1/2片分 | 748 ガラスープ …… 小さじ1+1/2 |
| ごま油 …… 小さじ1 | 酒 …… 大さじ1 |
| | 醤油 …… 小さじ2 |
| | 胡椒 …… 少々 |

- 《作り方》
- 小松菜は茎と葉を分けて長さ3cmに切る。長ねぎは斜め切りにする。
 - 鍋に、にんにくとごま油を入れて弱火にかけて炒め、ミンチと豆板醤も加えて火を強めて炒める。ミンチの色が変わったら長ねぎと小松菜の茎を加えて炒め、ガラスープと酒、水2カップを加えて煮る。煮汁が沸騰したら小松菜の葉を入れてひと煮し、醤油と胡椒で調味する。



産直

4 滋賀県 滋賀有機ネットワーク

滋賀県産小松菜 (増量)

150g前後+50g



増量でおトク! +50g

ユーフ 安心 野菜

10 ポイント

本体 81円 (税込 87円)

多少の虫食い、葉先の枯れはご了承ください。

小松菜



滋賀県栄養士会 管理栄養士 齊田 充子さん

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っています。

骨や歯を丈夫にするカルシウムや、貧血予防に役立つ鉄が豊富です。

小松菜は骨や歯の健康を維持するのに大切なカルシウムが豊富(170mg/100g)で骨粗しょう症の予防には欠かせない野菜です。貧血予防に役立つ鉄も2.8mg/100gと、ほうれん草より多く含まれています。その他に抗酸化作用が強く、動脈硬化やがん予防に効果が期待されるβ-カロテンなどのビタミンや高血圧の予防に効果的とされるカリウムなどのミネラルがバランスよく含まれている栄養価の高い緑黄色野菜です。カリウムは水溶性なので汁ごと飲めるスープ類がおすすめです。