

# 食を楽しむ、考える。

vol. 56

小松菜はアクがほとんどないのでそのまま調理できます。小魚やきのご類に含まれるビタミンDと一緒に調理するとカルシウムの吸収は高まります。煮びたしや炒め物、鍋物などに活用しましょう。



## ちりめん小松菜のさつと煮

簡単でカルシウムたっぷりの一品です。

《材料》(2人分)

- 207 産直 滋賀の小松菜 …… 150g
- 363 ちりめんじゃこ …… 20g
- 241 えのき茸 … 1/2パック
- 1014 油あげ …… 1/2枚
- 生わかめ …… 200g
- サラダ油 …… 小さじ1
- A 醤油 …… 小さじ2
- みりん …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ2

《作り方》

- 1 小松菜は長さ3cmに切る。ちりめんじゃことAを合わせておく。えのき茸は石づきを取り落とし、半分に切る。油あげは湯通しして細切りにする。わかめは水洗いして長さ3cmに切る。
- 2 鍋に油を熱して小松菜をさつと炒める。火を弱めてちりめんじゃこと合わせたAとえのき茸を入れて混ぜながら火を通す。さらに油揚げを加えて煮、わかめを入れてさつと混ぜる。



# 小松菜

産直

207 毎週企画

滋賀県  
滋賀有機ネットワーク

滋賀の小松菜

150g前後

いつもおトク  
本体 88円  
(税 95円)



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。

## 栄養価の高い緑黄色野菜

小松菜はビタミン、ミネラルを豊富に含む栄養価の高い緑黄色野菜です。特に不足しがちなカルシウムは牛乳並みで小鉢1杯分70gで119mg (170mg/100g) 摂れ、骨粗しょう症をはじめ高血圧、動脈硬化の予防にも効果的です。また、骨の形成に必要なビタミンKも豊富です。強い抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCも多く含み、老化やがん予防の効果が期待できます。鉄は2.8mg/100gとほうれん草より多く含み、貧血予防や改善に役立ちます。毎食、主食と主菜、副菜を揃えて健康を維持しましょう。