

# 食を楽しむ、考える。

旬の小松菜は柔らかくアクがほとんどありません。短時間で仕上げる、油を使った炒め物ならβ-カロテンの吸収率がアップし、水溶性のビタミン、ミネラルの損失も抑えられます。



小松菜のシャキッとした食感を、コクのある黒酢が引き立てます。

## 牛肉と小松菜の黒酢炒め

材料 (2人分)	267945 小松菜	200g
	1170 牛切落とし(モモ)	100g
	サラダ油	大さじ1/2
A	酒	大さじ1
	片栗粉	小さじ1
	塩・胡椒	各少々
	黒酢	小さじ2
B	醤油	大さじ1/2

- 作り方
- 1 小松菜は長さ4cmに切る。牛肉は長さ5cmに切り、Aをまぶす。
  - 2 フライパンに油を熱して牛肉を広げながら炒め、色が変わったら取り出す。
  - 3 ②のフライパンで小松菜を炒める。火が通ったら牛肉を戻し、Bを回し入れて混ぜ、器に盛る。

267945 次回3月5日 三重県・奈良県・大阪府

伊賀・大和の有機栽培小松菜

200g前後



不足の場合は、他の産地からお届けします

おひたし、煮込み、天ぷら、炒め物、お鍋などにどうぞ。

若干の害虫の食害はご了承下さい

数量限定

抽選 600点

お一人様何点でも可

注文多数の場合は抽選です。

本体 198円 (税込 214円)

小松菜

## 小松菜は栄養豊富な緑黄色野菜

小松菜は抗酸化作用の強いβ-カロテンやビタミンCが豊富で、がんや老化予防に役立ちます。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保ち免疫力を高めます。カルシウムは100g中170mgと牛乳並み。骨粗しょう症や高血圧、動脈硬化の予防に効果があり、骨の形成に必要なビタミンKも豊富です。鉄は100g中2.8mg含み、貧血予防や改善に役立ちます。そのほか胎児の発育に欠かせない葉酸や高血圧予防に効果があるカリウムなどバランスよく含みます。



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っています。