



小松菜とちくわのゴマみそ炒め

◎材料(2人分)

小松菜……………150g
ちくわ……………60g
サラダ油またはゴマ油……………適量

A
みそ……………大さじ1
練りゴマ(白)……………小さじ1・1/2
酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ1・1/2



◎作り方



①小松菜は3～4㎝に切る。



②ちくわは、縦半分に切ってから2㎝程度の長さ切る。



③Aを混ぜ合わせておく。



④フライパンにサラダ油(ゴマ油)を熱して①、②を入れる。
※小松菜は茎を先に炒めてから②を入れる。小松菜の葉は最後に軽く炒める。



⑤火を止めてからAを入れてよくからめる。



小松菜の栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス！ビタミンCやβカロテンなどが豊富で美肌効果も！！

2人前
エネルギー 126 Kcal
タンパク質 9.8 g
食物繊維 2.2 g
塩分 1.7 g



小松菜とちくわの
ゴマみそ炒め

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



野菜の中の万能選手



ブ、他にもパイナップル、グレープフルーツと合わせるのもいいです。
小松菜とフルーツ、レモン汁、水を加えてミキサーにかけるだけ。ぜひ、お試しください！
小松菜は徳川吉宗に献上されたことにより栽培されていた地域(武蔵の国の小松川村)の名前をとって命名されたとか。何だか「高貴」な感じがしませんか？心していただきますよ。

緑黄色野菜の小松菜は、野菜の中でも栄養価が群を抜いて高く、鉄分やカルシウムはホウレンソウ以上。カルシウムに至っては、ホウレンソウの約3・5倍も含まれています。カルシウムは、乳製品や小魚から取る人が多いと思いますが、元気な骨づくりのためにもたっぷり取りたい野菜の一つだと思います。
カルシウムは、骨を強化して骨粗しょう症予防をします。
他にもイライラの解消やがん予防、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病予防にも効果があると言われていています。
栄養価が高いうえ、あくが少ないのも特徴で、いろいろな調理法で食べてもらえる“万能選手”です。
おススメの一つは、小松菜を使ったジュースです。フルーツと合わせてオリジナルジュースをつくってみてください！
例えば、リンゴと合わせカリウムで体内の余分な塩分を排出、オレンジと合わせてシミ・しわ対策、ブドウと合わせてポリフェノールとビタミンCで抗酸化作用アツ