



ホウレンソウのホットサラダ

◎ 材料（2人分）

ホウレンソウ …… 150g
 トマト …… 大1/2個
 タマネギ …… 1/4個

ホットドレッシング

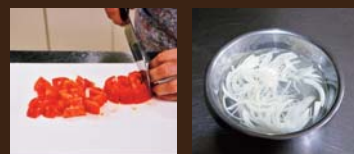
豚ひき肉 …… 75g
 サラダ油 …… 大さじ1
 酢 …… 大さじ1・1/2
 しょうゆ …… 大さじ1
 ニンニク …… 1/2片
 塩 …… 適宜
 こしょう …… 適宜



◎ 作り方



①ホウレンソウは塩ゆでにし、水を取り絞って3～4等分に切る。



②トマトは2等角に切り、種を除く。タマネギは繊維に沿って薄切りにし、水にさらす。



③ホウレンソウ、水気をきったタマネギ、トマトを順に器に盛る。



④フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を入れて、カリカリになるまで炒める。酢、しょうゆ、すりおろしたニンニク、塩、こしょうを加えてひと炒めしたら火を止める。



⑤熱いところを野菜の上からかけ、すぐ食卓へ。

1人前

エネルギー 184 Kcal
 食物繊維 3.1 g
 塩 分 2.1 g



ホウレンソウのホットサラダ

文・レシピ・調理

石狩市食生活改善推進協議会



ホウレンソウとポパイ



ポパイは恋人のオリーブを助けるためにホウレンソウを食べて強くなり、悪者のブルートをやっつけるという単純明快なアニメの主人公です。どうしてホウレンソウを食べると強くなるのか？と疑問に思いますよね。ホウレンソウは強くなるというより、栄養が取れて健康に良いイメージです。初期のポパイは、ホウレンソウではなく、キャベツを食べてパワーアップしていたとか…漫画作品からアニメ化された際、ホウレンソウの缶詰を食べて強くなるという設定に変わったようで、ポパイ人気を受けて缶詰のホウレンソウが作られたそうです。

ホウレンソウの起源はイラン、イラクなどの西南アジア地域で、日本には中国を経て、16世紀ころに伝わったと言われています。伝来当時は東洋種と呼ばれる葉の切れ込みが深いものでしたが、現在、主流となっているのは、葉が丸い西洋種を改良したもので、緑黄色野菜の代表と言えます。鉄分、マグネシウム、ビタミンB6、ビタミンC、葉酸などを豊富に含み、貧血の予防

にも効果があると言われています。

また、女性にうれしい老化予防効果があると言われていて、抗酸化力カロチノイド類のルテインを含みます。

店頭には、「サラダほうれん草」「赤軸ほうれん草」「寒じめちぢみほうれん草」とさまざまな種類があります。調理法もあえ物、おひたし、炒め物、シチューやグラタンなど：豊富ですね。

家庭菜園として、初心者にもおすすめの野菜の一つです。今年はわが家の畑でもチャレンジしてみます。