



小松菜とニンジンの煮びたし

◎ 材料（4人分）

小松菜 …………… 200g
ニンジン …………… 100g
生ショウガ …………… 1 かけ

A

しょうゆ …………… 大さじ 3
みりん …………… 大さじ 3
酒 …………… 大さじ 1
顆粒だし …………… 2g

◎ 作り方



①小松菜は食べやすい大きさに切り、ニンジンも3センチほどの短冊切りにする。



②ショウガはすり下ろしておく。Aの調味料を小鉢に入れ混ぜ合わせる。



③鍋にAを入れて煮立ったところに、ニンジン、小松菜の根元、葉の順に加える。



④ふたをして弱火で6～8分煮て、すり下ろしたショウガを入れる。※ショウガは風味が飛ばないように火を止めてから入れる。



⑤ショウガをよく混ぜ合わせたら器に盛り付ける。



1人前
エネルギー 63 Kcal
タンパク質 2.2 g
食物繊維 1.6 g
塩 分 2.1 g



小松菜とニンジン
の煮びたし

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



最強コンビ！



や豆乳との相性もいいです。ニンジン100gを生で食べるのは大変ですが、ジュースにすれば楽に取ることができると思います。

小松菜もニンジンもβカロテンやビタミンCなどがたっぷり含まれ栄養価はばっちり。日々の健康づくりに欠かせない食材を余すことなく使ってオリジナルジュースをつくってみてはいかがでしょうか？

今回は緑黄色野菜を代表する小松菜とニンジンの煮びたしです。小松菜もニンジンも一年中出回っている野菜で、どちらもいろいろな料理にいろいろな調理法でおいしくいただける万能野菜だと思います。

ホウレンソウなどに比べてアクが少なく、生でも食べられる小松菜や、皮のすぐ下に最もβカロテンを多く含むニンジン皮ごと使って、野菜ジュースにしてみるのはいかがでしょうか？小松菜を主役にする時は、リンゴ、グレープフルーツ、オレンジなどを使い、さらにレモン汁を加えると青臭さが解消されます。合わせる果物は小松菜の約3倍ほどで味見をして水分や甘味を調整してください。

また、ニンジンジュースはかんきつ類をはじめ、リンゴやミニトマト、セロリなどの野菜を組み合わせてもOK。牛乳