

～オススメ野菜特集～

オススメ野菜は・・・**小松菜**です！



小松菜の旬は冬ですが、ハウス栽培が盛んで一年中出回っている葉物の緑黄色野菜です。**アクが少ない**ので、ほうれん草のように下茹での必要がないのも魅力☆



医療法人橘甲会
マスコットキャラクター
ラ・サンデちゃん

貧血予防

骨粗しょう症
予防

動脈硬化予防

100g あたり食品成分

	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	β-カロテン (μg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
小松菜	55	500	170	2.8	3100	39	1.9
ほうれん草	75	690	49	2	4200	35	2.8
キャベツ	95	190	42	0.3	24	38	1.8
白菜	54	220	43	0.3	92	19	1.3

日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年より

まずは、**小松菜に含まれる栄養**についてお伝えしますね♪

- β-カロテン**・・・強い**抗酸化作用**を持ち、**動脈硬化や老化、がんなどを防ぐ効果**があるとされています。
 - カルシウム**・・・**ほうれん草の3倍以上**、さらに牛乳で100ml(≒100g)あたり110mgなので、なんと**牛乳より多く**含まれることとなります・・・！
 - 鉄**・・・豊富なイメージのある**ほうれん草よりも多く**含まれています。
- その他、**ビタミンC**などの**ビタミン群**、**食物繊維**など様々な栄養素が含まれています。

それでは、そんな**小松菜を美味しく食べられるレシピ**をご紹介します♪

★小松菜と豚肉と卵としめじの炒め物★



～材料(2人前)～

- 小松菜 1袋
- 豚もも肉かロース肉(薄切り) 約 300g
- しめじ 1株
- 卵 2個
- ごま油 小さじ2
- にんにく(きざみかチューブ) 少量
- 中華スープの素か鶏ガラスープの素 小さじ2
- ☆しょうゆ 小さじ2
- 黒コショウ 少々

～作り方～ 調理時間約25分

- 1.しめじは石づきを切って、ほぐします。小松菜は根本を切り落とし、約5cm 幅に切ります。
- 2.フライパンにごま油小さじ1を入れて熱し、溶きほぐした卵を木べらで軽く混ぜながら炒め、炒り卵になったら取り出します。
- 3.そのままフライパンにごま油小さじ1とニンニクを入れて熱し、香りがしたら豚肉を入れ中火で炒めます。
- 4.肉の色が変わったら1を入れて、小松菜がしんなりしてきたら2を戻します。
5. ☆を加えかき混ぜて炒め、全体に火が通り、味がなじんだら完成です。

しめじの他にも、人参や玉ねぎなどの野菜を入れても美味しいですよ♪
みなさんもぜひ一度、お試しください！



医療法人 橘甲会