

年中出回っていますが、旬は冬で、寒さに強く、霜にあると甘みが増して美味しくなります。栄養価が高く、お手頃価格で購入できるうえ、アク抜き不要で調理しやすい、冬の優秀食材です。



## ① 主な栄養素

免疫力をアップさせる効果が期待できる**ビタミンA**、高血圧予防に有用な**カリウム**、骨粗しょう症の予防に重要な**カルシウム**、貧血予防に重要な**鉄**などを豊富に含みます。不足しがちなカルシウムや鉄などの栄養素も豊富に摂れる、緑黄色野菜の仲間です。

新鮮な

## ② 小松菜の選び方

葉

葉肉が厚く、  
緑色が濃い

茎

ハリがあり  
みずみずしさがある

株

太くて、張っている



かんたん

## ③ “湯がいて保存“で野菜をプラス一皿

湯がいて水気を絞って保存すれば、冷蔵庫で4～5日、日持ちします。お浸しにしたり、味噌汁の具や、卵焼きに入れたり、にんにくと一緒に炒めたり…と、お手軽に一品、野菜を追加できますよ。



「小松菜の簡単レシピ」ぜひお持ち帰りください。



## 小松菜の煮びたし



調理時間：15分

材料	(2人分)	栄養価 (1人分)
小松菜	1束	エネルギー 182kcal
絹揚げ	1枚	たんぱく質 12.4g
だし汁	100cc	脂質 9.9g
A しょうゆ	大さじ1.5	炭水化物 11.1g
みりん	大さじ1.5	食物繊維 2.3g
かつお節	小1パック	食塩相当量 1.9g

### POINT

蒸し煮にすることで、小松菜から水が出るので、だし汁は少なめでOKです。

### 豆知識

#### 冷蔵庫での保存方法



乾燥に弱いため、濡らした新聞紙に包んでポリ袋に入れ、立てて保存しましょう。

### 作り方

- ① 小松菜は茎と葉に分けてざく切りにし、絹揚げは熱湯にくぐらせて、一口大に切る。
- ② フライパンにAと絹揚げを入れて火にかけ、沸騰したら小松菜を茎、葉の順に加えて蓋をし、2～3分中火で蒸し煮にする。
- ③ 小松菜がしんなりしたら、かつお節を加えて火を止める。

## 小松菜入り焼きそば



調理時間：20分

材料	(2人分)	栄養価 (1人分)
小松菜	1束	エネルギー 406kcal
人参	1/4本	たんぱく質 20.0g
豚肉(ひと口大)	100g	脂質 12.3g
A 片栗粉	小さじ1	炭水化物 50.8g
しょうゆ	小さじ1	食物繊維 4.4g
焼きそば麺	2玉	食塩相当量 1.7g
ごま油	大さじ1	
ポン酢	大さじ2	



### 作り方

- ① 小松菜は茎と葉に分けてざく切りに、人参は短冊に切る。
- ② ひと口大に切った豚肉にAの調味料をもみ込む。
- ③ 焼きそば麺は電子レンジに2分かけておく。
- ④ フライパンにごま油を熱して豚肉を炒め、人参、小松菜を茎、葉の順に加えて、炒め合わせる。
- ⑤ 小松菜がしんなりしてきたら、焼きそば麺を加えて混ぜ、ポン酢を回しかけて全体にからめる。

### POINT

小松菜は茎を1本ずつちぎってバラバラにし、ボウルに受けた水の中で振り洗いすると、根元にたまった泥が落ちやすいです。