

ほうれん草について

- 栄養 鉄分、ビタミンCが豊富に含まれている。鉄は血液を作る材料になり、貧血の予防に役立つ。ビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防に役立つ。
- 選び方 葉先が張っていて、葉が左右対称になっているものを選ぶとよい。
- 旬 11～2月
- 健康情報 アクに含まれるシュウ酸は、摂りすぎるとカルシウムの吸収を阻害してしまう作用があるので、調理前に下茹でにより減らしておくことをお勧めします。

ほうれん草スムージー

材料	4人分
ほうれん草	2束(360g)
りんご	半個(130g)
甘酒	100ml
牛乳	200ml



<作り方>

- ① ほうれん草は分量外の塩を加えた鍋で下茹でをして冷ましてからざく切りをする。
- ② りんごは一口大の大きさに切る。
- ③ 切ったほうれん草、りんごと甘酒、牛乳をミキサーにかけて完成。

栄養価<1人分>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
90	2.2	3.0	0.2

手軽に野菜を
おいしく摂取!



ほうれん草について

- 栄養 鉄分、ビタミンCが豊富に含まれている。鉄は血液を作る材料になり、貧血の予防に役立つ。ビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防に役立つ。
- 選び方 葉先が張っていて、葉が左右対称になっているものを選ぶとよい。
- 旬 11～2月
- 健康情報 アクに含まれるシュウ酸は、摂りすぎるとカルシウムの吸収を阻害してしまう作用があるので、調理前に下茹でにより減らしておくことをお勧めします。

ほうれん草とえのきのさっぱり和え

材料	4人分	材料	4人分
ほうれん草	2束(360g)	白ごま	小さじ2(6g)
エノキタケ	半パック(50g)	かつお節	1～2つまみ
ポン酢	小さじ2(10g)		

<作り方>

- ① ほうれん草は分量外の塩を加えた鍋に入れて下茹でをして、冷まして水気を切ってから3~4cm幅に切る。
- ② エノキタケはさつと茹でて水気をよく切る。その後3~4cm幅に切る。
- ③ ボウルにポン酢と白ごまを入れて混ぜておく。
- ④ ③のボウルに①②を加えて全体に味が行き渡るように混ぜる。
- ⑤ 器に盛りつけ、上からかつお節をのせる。

栄養価<1人分>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
54	1.1	1.0	0.5

ヘルシーで食べやすい味!

