

ほうれん草について

● 栄養

ほうれん草はビタミンAや葉酸が豊富なことで知られています。ルテインというカロテノイドを多く含みます。おひたし、胡麻和え、バター炒めなど様々な形で調理されます。また、鉄分も多く含まれます。

● **保存方法** 水に5分ほどさらしたらペーパータオルで水気を拭き取り、新聞紙で包んでポリ袋に入れます。袋の口を軽く閉じて深めの容器に入れ、冷蔵庫に立てて保存すると1週間保存できます。

ほうれん草のポタージュ

材料(2人前)

- ほうれん草 1/2(100g)
- 玉ねぎ 1/4 個(50g)
- ジャガイモ 1 個(100g)
- バター 15g
- 水 1 カップ
- 顆粒コンソメ 小さじ 1/2
- ローリエ 1 枚
- 生クリーム 1 カップ
- 食塩 適量
- こしょう 少々
- ナツメグ 少々
- パセリ・みじん切り 適量

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
548	4.3	51.4	0.6



(1)ほうれん草はゆでて、軸を除き、1cm 長さに切る。玉ねぎ、じゃがいもは薄切りにする。

(2)鍋にバターを溶かし、(1)の玉ねぎ・じゃがいもを入れ、塩ひとつまみを加え、しんなりするまで炒める。

(3)水、コンソメ、ローリエを加え、10分程煮込む。ローリエを除き、(1)のほうれん草を加え、粗熱を取ってミキサーにかける。

(4)鍋に(3)を戻し入れ、生クリーム、ナツメグを加え、中火で温める。塩・こしょうで味を調える。

(5)器に盛り、パセリをふる。

ほうれん草について

● 栄養

ほうれん草はビタミンAや葉酸が豊富なことで知られています。ルテインというカロテノイドを多く含みます。おひたし、胡麻和え、バター炒めなど様々な形で調理されます。また、鉄分も多く含まれます。

● **保存方法** 水に5分ほどさらしたらペーパータオルで水気を拭き取り、新聞紙で包んでポリ袋に入れます。袋の口を軽く閉じて深めの容器に入れ、冷蔵庫に立てて保存すると1週間保存できます。

ほうれん草のオムレツ

材料(4人前)

- ほうれん草 1/2 束(100g)
- 卵 6 個
- 塩、こしょう 各少々
- 牛乳 1/2 カップ
- バター 7g
- 塩、こしょう 各少々
- バター 13g

(1)ほうれん草は根をとり、根元に十文字の切り込みを入れ、塩少々を加えた熱湯に根元のほうから入れて色よくゆで、水にとって冷まします。水気を絞って2~3cm 長さに切り、もう一度水気を絞ります。

(2)ボールに卵を割りほぐし、塩、こしょう、牛乳を混ぜます。

(3)フライパンにバター大さじ1を溶かして(1)のほうれん草を炒め、塩、こしょうをします。

(4)(3)にバター大さじ2を足して溶かし、(2)の卵液を一気に流し入れ、大きくかき混ぜながら半熟状に火を通し、半分に折って形を整え、器に盛ります。

栄養価(1人当たり)

冬のほうれん草にはビタミンCが多く含まれているよ!!

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
220.5	12.0	17.5	0.6

