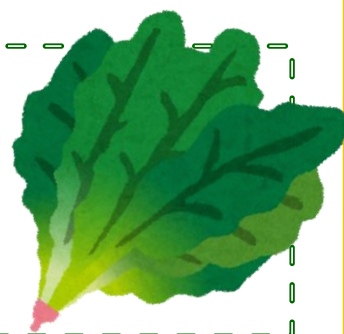


2月 旬の食材 ほうれん草

鉄分をはじめ、多種多様なミネラル類、カロテン、ビタミンC、葉酸を多く含み、造血作用があります。
霜に触れると甘みが増します。
あえて寒い環境で栽培したものは「チチミほうれん草」と呼ばれています。
葉先が乾かないよう、湿らせた新聞紙で包んで保管するのがよいでしょう。



ほうれん草を使ったレシピ

ちりめんじゃこほうれん草のオムレツ

卵でふんわりとやさしい味に仕上げました。
じゃこもほうれん草もおいしく食べて頂けます。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	205	亜鉛(mg)	2
たんぱく質(g)	17.6	ビタミンA(μgRE)	240
脂質(g)	12.2	ビタミンB1(mg)	0.09
ナトリウム(mg)	479	ビタミンB2(mg)	0.39
カルシウム(mg)	271	ビタミンC(mg)	7
鉄(mg)	1.6	食物繊維(g)	0.6
マグネシウム(mg)	39	食塩相当量(g)	1.2

材料 (1人分)

- 北海道シュレッドチーズ (20g)
- ぶんちゃんのちりめん (10g)
- 冷凍ほうれん草 (20g)
- 鶏卵 (50g)
- 牛乳 (4.5g)
- 砂糖 (3.8g)
- 塩 (0.05g)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ほうれん草を自然解凍または流水解凍し 0.5cm にカットしておく。
- 全ての材料・調味料を混ぜ合わせる。
- ②をカップに入れてスチームコンベクション、オーブン、蒸し器などで加熱します。
加熱例：スチームコンベクションで 120℃、湿度 70% に設定して 13 分蒸し焼きします。
- 加熱が終わったら完成。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

