

1月旬の食材 ほうれん草



ほうれん草は緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇ります。牛レバーに匹敵するほどの鉄分に加え、多種多様なミネラル類、カロテン、ビタミンB群、C、葉酸などが豊富なので、造血作用があります。独特のえぐみは、油を使って調理したり、じゃこなどのカルシウムを合わせたりすることで抑えられます。

ほうれん草を使ったレシピ 「吉野汁」

【奈良県郷土料理】

奈良県の吉野山が葛の産地であることから、すまし汁にくず粉を溶いてとろみをつけた汁を「吉野汁」と呼びます。くず粉は葛という根からとったデンプンです。現在、くず粉は貴重品となり片栗粉で代用することが多くなっています。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	27	亜鉛(mg)	0.3
たんぱく質(g)	2.2	ビタミンA(μgRE)	121
脂質(g)	0.3	ビタミンB1(mg)	0.04
ナトリウム(mg)	209	ビタミンB2(mg)	0.07
カルシウム(mg)	22	ビタミンC(mg)	3
鉄(mg)	0.9	食物繊維(g)	1.2
マグネシウム(mg)	23	食塩相当量(g)	0.6

材料 (1人分)

- ・[冷凍ほうれん草 \(BQF\) \(IQF\) \(25g\)](#)
- ・[SNF おいしいあさり \(10g\)](#)
- ・にんじん (10g)
- ・白ねぎ (5g)
- ・乾燥しいたけスライス (1g)
- ・だし汁 (鶏ガラスープ、しいたけの戻し汁) (200g)
- ・片栗粉 (2.5g)
- ・塩 (0.2g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ①下準備をする。
 - ・乾燥しいたけは水にもどしておく。(戻し汁も使用する)
 - ・おいしいあさり(汁も使用)は流水解凍しておく。
- ②鍋にだし汁を入れ火にかける。
- ③千切りにしたにんじんを入れ煮る。
- ④にんにんに火が通ったら水で戻したしいたけを入れ、あさり(汁ごと)、ほうれん草を加え、塩で調味する。
- ⑤最後に斜め切りにした白ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

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

