



2月 旬の食材 小松菜

江戸時代中期以降に東京都江戸川区の小松川地区で作られていたことから「小松菜」という名前になったといわれています。

冬が旬の野菜で12月に入り寒さや霜にさらされることによって葉肉が厚く柔らかくなり、あくが抜けて甘みが増していきます。

緑黄色野菜の中でも栄養価の高さは群を抜いています。すべてのビタミン、ミネラルを豊富に含むほか、鉄分やカルシウムなどはほうれん草以上。特にカルシウムの量は牛乳並みで栄養面では大変優れた野菜です。

小松菜を使ったレシピ 冬野菜と厚揚げのグラタン

たくさんの野菜を摂取できるレシピです。厚揚げの食感がグラタンによく合います。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	249	亜鉛(mg)	1.3
たんぱく質(g)	11.0	ビタミンA(μgRE)	115
脂質(g)	14.6	ビタミンB1(mg)	0.12
ナトリウム(mg)	235	ビタミンB2(mg)	0.23
カルシウム(mg)	307	ビタミンC(mg)	14
鉄(mg)	1.7	食物繊維(g)	2.2
マグネシウム(mg)	40	食塩相当量(g)	0.6

つくり方

《下準備》

- ・厚揚げはさっと熱湯にかけ、一口大に切る。
- ・里芋は一口大、大根はいちょう切り、小松菜は3cm幅に切る。

- ① 熱したフライパンにサラダ油を熱し、大根を炒める。半透明になったら、小松菜を加える。
- ② 小麦粉をふりかけて混ぜ、少量ずつ牛乳を加えてのばす。
- ③ 厚揚げと少量の水で溶いた味噌を加え、弱火で混ぜながら1分ほど加熱し、里芋を加える。
- ④ カップに移し、チーズをのせ、180℃のオーブンで15分焼く。

材料（1人分）

- ・[北海道シュレッドチーズ（10g）](#)
- ・厚揚げ(24g)
- ・冷凍里芋(30g)
- ・大根(30g)
- ・小松菜(20g)
- ・牛乳(100g)
- ・サラダ油(5g)
- ・小麦粉(10g)
- ・白味噌(5g)
- ・水(適量)
- ・アルミカップ(1個)

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

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

