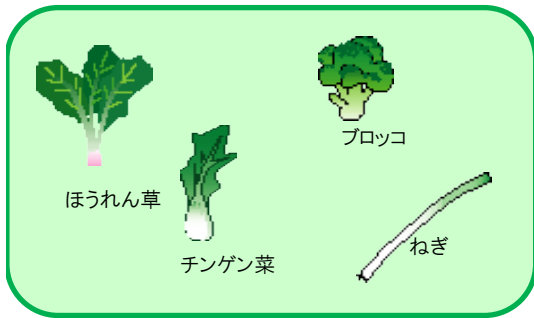
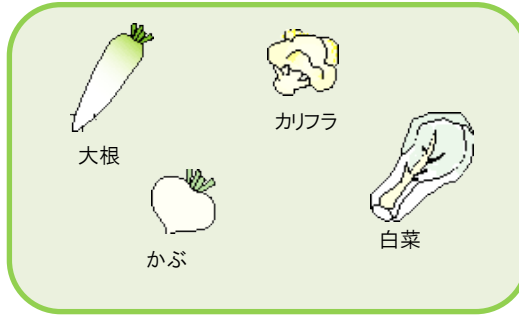


緑黄色野菜



淡色野菜



果物



ほうれん草

ビタミン類、ミネラルなどどれをとっても栄養価が高い。赤い根の部分にはマンガンが含まれており、カルシウムやマグネシウムと共に、骨の形成や健康維持に役立つ。シュウ酸が含まれているので、下ゆでしてから調理しましょう。



小松菜

カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分を豊富に含む。特にカルシウムはほうれん草の5倍。寒さに強く、1~2度霜が降りた後の方が甘みが増し、葉も柔らかくなって美味しくなる。アクが少ないので、下ゆでなしで使える。

冬寒さを超え 凝縮した栄養を 野菜から



大根

水分が多く、低カロリー。でんぷん分解酵素のジアスターゼは消化を助けてくれることで有名。大根の辛味には、抗がん作用や抗菌作用があるとされている。



カリフラワー

ビタミンC、ビタミンB群、カルシウム、鉄、カリウムなどを豊富に含む。疲労回復、かぜ予防に効果が期待される。

お野菜レシピ ほうれん草の牛乳スープ

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆ほうれん草	1束 (200g)	バター	大さじ2
☆玉ねぎ	1/3個 (80g)	コンソメ	2個
ベーコン	60g	塩・こしょう	少々
牛乳	2カップ	水溶き片栗粉	適宜

(1食あたり: カロリー168kcal、塩分1.2g、約150円、野菜量70g)

《作り方》

- ① ほうれん草はゆでて細かく刻む。玉ねぎとベーコンはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎとベーコンを炒め、水2カップを加えて煮立てコンソメを溶かす。
- ③ ②に牛乳を加え、水溶性片栗粉でとろみをつけ、最後にほうれん草を加え、塩・こしょうで味を整える。



22.11.20