

No.43

今月の食材

おいしい時期:11~12月

# ほうれん草



・葉がみずみずしく、  
濃い緑色をしているもの  
・茎の下がきれいな薄いピンク色のもの  
を選びましょう

## 栄養満点な万能野菜

通年見られるほうれん草ですが、  
実は冬のほうれん草は、  
夏のほうれん草に比べて  
ビタミンCの量が約3倍も多いです。

また、風邪予防に効果のある  
カロテンが豊富に含まれています。  
ビタミンCと一緒に働くことで、  
より効果が期待できます。

その他にも鉄分を始めとする  
ミネラル類、葉酸などを多く含み、  
造血作用があります。



## ほうれん草とツナの マスタード和え

1人あたりの  
エネルギー  
塩分

49 kcal  
0.5 g

🕒 調理時間

15分



材料 (2人分)

ほうれん草 120g (0.5束)  
ツナ缶 (ライト) 1/2缶

◎マスタード 小さじ1  
◎しょうゆ 小さじ1  
ゆで塩 2つまみ

- ①鍋に水をはり、ゆで塩を入れ火にかけ、沸騰させる。
- ②ほうれん草を茎の方からゆでる。
- ③ゆであがったら水の中でふり洗いをして水気を絞り、3cm幅に切る。
- ④ボウルにほうれん草・ツナを入れ、◎の調味料を入れよく和える。