

No.56 今月の食材

小松菜



おいしい時期：12月～2月

**ビタミン・ミネラル豊富！
冬の万能野菜！**

小松菜はバランスよく栄養素が含まれており、栄養価が高い野菜です。特にカルシウムは野菜の中でもトップクラスで、骨粗鬆症予防やイライラ予防に役立ちます。

また、鉄分、ビタミンCも豊富に含んでいるため、貧血予防や疲労回復にも効果的です。

葉の緑色が濃く鮮やかで、葉そのものが肉厚でみずみずしくピンと張っているもの、茎が太くしっかりしているものを選びましょう。

ビタミンDでカルシウム吸収率UP！

小松菜とエリンギのバター醤油炒め

調理時間：20分

エネルギー：59kcal 塩分：1.4g （1人分）



材料（2人分）

小松菜…3束
エリンギ…100g
バター…10g
しょうゆ…大さじ1

- ①小松菜は洗って5cmほどの幅で切る。
- ②エリンギは半分にしてから、薄切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かしてエリンギを炒める。エリンギがしんなりしたら小松菜も炒める。
- ④小松菜にも火が通ったら、醤油を入れ全体的に混ぜ合わせて完成。