

健康おかざき21計画 「野菜普及キャンペーン」



小松菜使い切りレシピ

* 小松菜一口メモ *

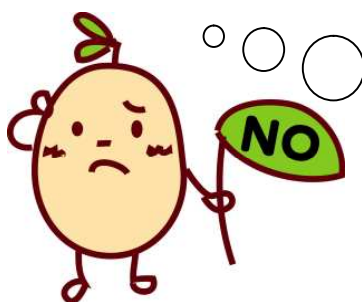
- ・小松菜はカロテン、ビタミンC、鉄分、カリウム、カルシウムなどを豊富に含む緑黄色野菜です。
- ・アクが少ないので、下ごしらえが簡単で、手軽に料理に利用することができます。
- ・1年中出回っている小松菜ですが、冬の寒い時期は葉がやわらかくなり、甘味も増しておいしくなります。



野菜を 350g 以上食べよう！

食物繊維やビタミンなど、私たちの体を元気にする栄養をとるためには、毎日 **350g** 以上の野菜を食べることが必要です。

同じ野菜に偏らず、彩りよく、いろいろな野菜のおいしさを楽しみましょう♪

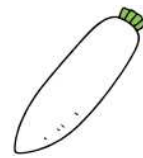


岡崎市民は
174gしか
野菜をとっ
ていないん
だよ。
心配だなあ

Q.100g ってどのくらい？



小松菜
1/2 ~ 1/3
束

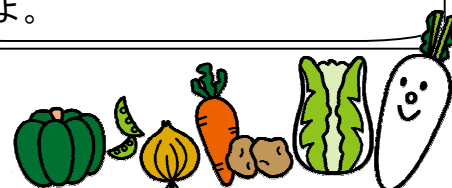


大根
約10cm



白菜
葉(大)
1枚

小松菜は1束 200~300gなん
だよ。





冬に美味しい野菜「小松菜」！

煮る・炒める・和える・汁ものにする・ジュースにする
とアレンジ自在。いろいろな料理に利用して、いろいろ
なおいしさを楽しんでください。



小松菜と豚肉のオイスターソース炒め

- ① 小松菜（1束）は3～4cm幅に切る。エリンギ（1本）は食べやすい大きさにスライスする。
- ② フライパンにサラダ油（適量）を熱し、にんにくスライス（少々）を加える。香りがでてきたら豚肉（100g）を加え、豚肉に火が通ってきたら、エリンギ、小松菜を加えて炒める。
- ③ 日本酒（大さじ1）、しょうゆ（大さじ1）、オイスターソース（大さじ1）、塩・コショウ（各少々）を加え、味を整える。

小松菜の煮浸し

- ① 小松菜（1束）は3～4cm幅に切る。油揚げ（1枚）は半分に切ったのち幅1cm程度に切る。
- ② 鍋にだし汁（300cc）、酒（大さじ1）、みりん（大さじ1）、しょうゆ（大さじ1.5）を煮立てて、小松菜、油揚げを加えてさっと煮る。

小松菜の白和え

- ① 小松菜（1束）を熱湯でゆで、水気をしぼり食べやすい大きさに切り、しょうゆ（小さじ1/2強）で下味をつける。
- ② ボウルに絹ごし豆腐（100g）、ねりごま（25g）、白みそ（大さじ1.5）を入れ、混ぜる。
- ③ ②の和え衣で①の小松菜を和える。



グリーンスムージー

- ① 小松菜（1/2束）はざく切りにし、りんご（1/2個）は一口大に切る。バナナ（1本）は手で適当な大きさにちぎる。
- ② ミキサーに①の小松菜、りんご、バナナ、水（100～200cc）を入れ、ミキサーにかける。

過去に作成したレシピはこちら↓

<http://www.city.okazaki.aichi.jp/class/p012954.html>

野菜使い切りレシピ 岡崎で検索

