

# アップル すこやか通信

## ほうれん草

ほうれん草は冬の野菜として11月～2月が旬と言われています。通年市場へ出回っていますが、夏採りに比べて冬採りではビタミンCの含有量が3～4倍高まります。ほうれん草は緑黄色野菜の代表として、ビタミンやミネラル・食物繊維が豊富に含まれていることから「総合栄養野菜」と言われています。また「寒締め」と言われる栽培では、収穫前にあえて冬の寒さにあてることで、甘みが増しビタミンC以外の栄養価も高くなることが分かっています。

偏りがちなこの時期のお料理に野菜レンビを上手に摂りいれよう



### ほうれん草の栄養価

#### β-カロテン

抗酸化作用の働きにより、免疫の増強やガンの発生リスクを軽減することが期待されています。

#### 鉄・葉酸・ビタミンC

貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸に加え、吸収促進に働きかけるビタミンCも同時に摂取することができるため、貧血予防に効果的です。



### 調理のポイント

β-カロテンは油と一緒に摂ると、よく吸収されます。今回は脂を含む豚こま切れ肉を使用しています。また、ビタミンCは水に溶けやすいため、ほうれん草の下ゆではさっと短時間にしましょう。



### ほうれん草と豆腐のとろとろ煮



#### 材料（2人分）

ほうれん草 ..... 150 g  
絹豆腐 ..... 1/2丁 (150 g)  
豚こま切れ ..... 50 g  
人参 ..... 30 g  
しいたけ ..... 2個  
水 ..... 300 cc  
水溶き片栗粉  
片栗粉 ..... 大さじ1/2  
水 ..... 大さじ2

おろし生姜 ..... 5g  
醤油 ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1/2  
みりん ..... 大さじ1/2  
塩 ..... ひとつまみ  
こしょう ..... 少々

#### 作り方

- ① ほうれん草は下ゆでして、3 cm 幅に切る。人参は千切り、しいたけは薄切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら人参・しいたけ・豚肉を加え全体に火が通るまで中火にかける。
- ③ 豆腐は手でほぐし入れる。下ゆでしたほうれん草を加え、Aで味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつけたら出来上がり。

#### 栄養価（1人分）

エネルギー：172 kcal  
たんぱく質：12.9 g  
脂 質：7.5 g  
炭水化物：12.1 g  
食塩相当量：1.9 g  
ビタミンC：47 mg  
食物繊維：3.6 g

