

アップル すこやか通信 小松菜

小松菜は年間を通して出回っていますが、旬は12月～3月。
別名を「冬菜」といい、寒さに強く霜が降りると甘みが増す野菜です。

小松菜の 栄養素

小松菜にはβカロテン、カルシウム、鉄などが豊富に含まれます。
特に注目したい栄養素はカルシウムと鉄で、カルシウムは牛乳
に匹敵する量を含んでいます。

鉄が多い野菜といえばほうれん草が有名ですが、実は小松菜の
ほうが鉄を多く含みます。成長期のお子様や骨粗鬆症・鉄欠乏性貧血が気になる
方におすすめの食材です。



小松菜のケーキサレ

◆ ケーキサレは、朝食やおやつ、
おもてなしにぴったりな
フランス生まれのお食事ケーキです。
小松菜と乳製品を組み合わせ、
鉄とカルシウムを効率的に摂れる
レシピにしました。◆

見た目が華やかなので
クリスマスやお正月の一品にも
良いね!



栄養価 (1人分: 1/4切れ)
エネルギー: 301 kcal
たんぱく質: 12.6g
脂質: 14.8g
炭水化物: 28.7g
食塩相当量: 1.1g
カルシウム: 252mg
鉄分: 1.6mg

材料 (パウンドケーキ型 1台分)
小松菜 1/2束
赤パプリカ 1/2個
玉ねぎ 1/4個
ベーコン 2~4枚 (40g)
オリーブオイル 小さじ1
塩 少々 (0.5g)
胡椒 少々

A { ホットケーキミックス ... 130g
パルメザンチーズ ... 大きじ6
溶き卵 2個分
牛乳 120mL
オリーブオイル 小さじ2

作り方

- ① オーブンを180度に熱しておく。
小松菜は1.5cm幅に切り、葉と茎を分けておく。ベーコンは1.5cm幅に切る。
玉ねぎと赤パプリカは1.5cm程度の角切りにする。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、小松菜の葉以外の具材をよく炒める。火が通ったら小松菜の葉を入れて軽く炒め、塩・胡椒をふる。
- ③ ボウルにAを順に入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。そこへ②を加えて軽く混ぜる。
- ④ パウンドケーキ型にクッキングシートを敷いて③を入れ、180度のオーブンで約40分焼く。竹串をさして何もつかなければ出来上がり。竹串に生地が付く場合は再度3分ずつ追加で焼く。
(焼き途中、膨らんできたら縦に浅い切れ込みを入れると、きれいに膨らみます。)

