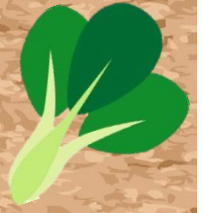


～冬のおすすめ薬膳食材～

小松菜



小松菜と豆腐の炒めもの

<材料> (2人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| • 小松菜……………140g | • ごま油……………大さじ1 |
| • 豆腐……………150g | • 酒……………大さじ1 |
| • ちくわ……………2本 | • 塩こしょう……………少々 |

<作り方>

- ① 豆腐は水切りして、一口大に切ります。
- ② フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、豆腐の両面をしっかりと焼きます。
- ③ 「②」の豆腐をいったん取り出し、フライパンにごま油大さじ1/2を足して、ざく切りにした小松菜とななめ1cm幅に切ったちくわを入れ、炒めます。
- ④ 豆腐を「③」のフライパンに戻し入れ、酒、塩こしょうをふり、炒めあわせませす。

小松菜の作用と栄養

小松菜はほうれん草と似ていますが、ほうれん草と違ってアクが少ないので、下ゆでをしなくても調理できる手軽でクセのない野菜です。

栄養はβ-カロテン、ビタミンB群、ビタミンC、鉄分、カルシウムがたっぷり含まれています。特にカルシウムはほうれん草の3倍以上もあり、**骨粗鬆症予防** になります。また、β-カロテンの抗酸化作用が**風邪予防**にもなります。

中医学では体の余分な熱を取り除いて、イライラや不安感を抑えたり、腸を潤す作用があるといわれています。

【選び方】

葉が鮮やかな緑色で葉先までハリのあるもの。

茎は短めで株が大きめのものがおすすめです。

【保存方法】

湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。

小松菜の豚肉巻き



<材料> (2人分)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| • 小松菜……………100g | • 塩こしょう……………少々 |
| • 豚肉ロース肉（薄切り）…8枚 | • 酒……………大さじ1 |
| • プロセスチーズ……………40g | • しょうゆ……………大さじ1 |
| • 赤パプリカ……………1/2個 | • みりん……………大さじ1 |

<作り方>

- ① 小松菜はきれいに洗って5~6cmの長さに切ります。
- ② パプリカは縦半分に切り、7mm幅に切っておきます。
- ③ プロセスチーズは4~5cmの長さの棒状に切ります。
- ④ 小松菜、パプリカ、プロセスチーズをそれぞれ8等分にします。
- ⑤ 豚肉を1枚広げて、小松菜、パプリカ、プロセスチーズを包み込むように巻きます。全部で8個作り、塩こしょうをふっておきます。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひき、中火で肉の巻き終わりを下にして並べ、焼き固まったら、焼き色がつくまでときどき転がしながら焼きます。
- ⑦ 酒を入れ、蓋をして蒸し焼きにします。最後にしょうゆ、みりんを入れ、焼きからめます。

産科でおつくりしている

冬の薬膳弁当の献立

- さわらの南天焼き
- **春菊のくるみ和え**
- 鶏とゆり根の揚げ団子おろし餡
- たたき長芋わさび醤油和え
- 豚肉のはちみつ生姜焼き
- 切干大根とねぎのサラダ
- 蓮根と干し椎茸の糸昆布煮
- 蕪と金柑の甘酢
- フルーツ
- えびとにらのお粥
- くこの実入り卵スープ



春菊のくるみ和えは小松菜のくるみ和えにもできます。

小松菜のくるみ和え



<材料> (2人分)

- 小松菜……………140g
- 生くるみ……………30g
- きび砂糖……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ2

<作り方>

- ① 小松菜はゆでて冷水にとり絞って、食べやすい大きさに切ります。
- ② 生くるみをフライパンで香ばしく炒って冷ましておきます。
- ③ すり鉢に「②」の生くるみを入れ、粗めにつぶし、小松菜、きび砂糖、しょうゆを入れ、ざっくり混ぜ合わせます。