

ほうれん草



<材料> 2人分

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ほうれん草・・・1束（200g） | 牛乳・・・・・・・・300ml |
| じゃがいも・・・小2個（200g） | 小麦粉・・・・・・・・大さじ3 |
| 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個（150g） | バター・・・・・・・・20g |
| ベーコン・・・・・・・・4枚（70g） | コンソメ顆粒・・・5g |



<作り方>

- ① ほうれん草はさっと茹でて冷水にさらし、よく絞って食べやすい大きさに切っておきます。
- ② じゃがいもと玉ねぎは薄切りにして、ベーコンは短冊に切っておきます。
- ③ フライパンにベーコンを入れて中火で炒め、軽く焦げ目がついたらいったん取り出しておきます。
- ④ ③のフライパンにバターを入れてじゃがいもと玉ねぎを加え、じゃがいもが透きとおって玉ねぎがしんなりしてきたら、ベーコンを戻し入れて弱火にし、小麦粉を加えながら焦げないように炒め合わせます。
- ⑤ ④に牛乳を少しずつ混ぜながら加えて、とろっとしたらコンソメを入れます。①のほうれん草を入れて混ぜ合わせ、火を止めて耐熱皿に入れます。チーズを散らして、オーブントースターなどで5分くらい焼きます。（チーズが溶けて焦げ目が付けばOK）

—— ほうれん草の栄養と効能 ——

寒くなると甘みを増す“ほうれん草”は、貧血予防の“鉄分”や粘膜を強くする”カロテン”、妊娠期に大切な”葉酸”などの栄養素をたっぷり含んでいます。

特に冬はビタミンCが夏採りの3倍にもなり、美味しくて栄養価が高いため、旬のこの時期がおすすめです。

薬膳的には津液と血(※)を補いますので、全身の乾燥が気になる人や美肌を目指す方にも積極的にとっていただきたい野菜です。

ただし、ほうれん草は結石の原因となるシュウ酸が多く含まれているため、沸騰しているお湯で1～2分ほど茹で、アク抜きをしてから食べるようにしましょう。



※ 血（けつ）：全身に栄養を与えながら精神を安定に保つ。

津液（しんえき）：血以外の人体の正常な水分。全身を潤す。

—— 選び方 ——

葉先はしっかりとしていて、みずみずしく鮮やかな緑の濃いもの、茎は適度に太く、根本に近い所から葉が密集しているものを選ぶとよいでしょう。

—— 保存方法 ——

ほうれん草は鮮度が大切です。葉先からどんどん水分が蒸発していくため、なるべく早く食べ切るようにしましょう。保存する際は、濡らしたキッチンペーパーなど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。これは畑で育った環境に近づけるためです。



ほうれん草ときのこの煮浸し

(一人当たり)

<材料> 作りやすい分量

ほうれん草・・・1束 (200g)
しいたけ・・・3枚
酒・・・・・・・・大さじ1
めんつゆ・・・・大さじ2
(ストレート)

エネルギー 41kcal	たんぱく質 3.7g	糖質 2.6g	食物繊維 4.6g	食塩相当量 0.7g
-----------------	---------------	------------	--------------	---------------



<作り方>

- ① ほうれん草を茹でて冷水にさらし、よく絞って食べやすい大きさに切っておきます。
- ② フライパンに5mm幅に切ったしいたけと酒・めんつゆを入れ、中火にかけて煮立たせ2分くらい煮たら①のほうれん草を入れます。1分ほど煮たら、火を止めて器に盛ります。

ほうれん草たっぷりビビンバ

(一人当たり)



エネルギー 569kcal	たんぱく質 22.1g	糖質 23.9g	食物繊維 5.5g	食塩相当量 1.8g
------------------	----------------	-------------	--------------	---------------

<材料> 2人分

牛肉 (薄切り)・・・200g
A [ごま油・・・・・・・・大さじ1
醤油・・・・・・・・大さじ1/2
砂糖・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・大さじ1
にんにく (すりおろし)・・・5g
しょうが (すりおろし)・・・5g

ほうれん草・・・1束 (200g)
板海苔・・・1/2枚

B [ごま油・・・・・・・・大さじ1/2
醤油・・・・・・・・小さじ1

もやし・・・・・・・・1/2袋

C [ごま油・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・少々

人参・・・・・・・・100g
ごま油・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① “A”を全部混ぜて牛肉を入れ、味を染み込ませます。
- ② ほうれん草はさっと茹でて冷水でさらし、よく絞って“B”と細かくちぎった板海苔をボウルで和えておきます。
- ③ フライパンに洗ったもやしと“C”を入れて蓋をし、中火で3分くらい蒸してしんなりしたら、取り出しておきます。
- ④ ③のフライパンに細切りにした人参とごま油を入れ、中火で炒めてしんなりしたら、塩少々を加えて取り出します。
- ⑤ ④のフライパンに①の牛肉を入れ、中火でよく炒めます。
- ⑥ 丼ぶりにご飯を盛り、②～⑤を半分ずつのせ、真ん中に温泉卵をのせて出来上がりです。

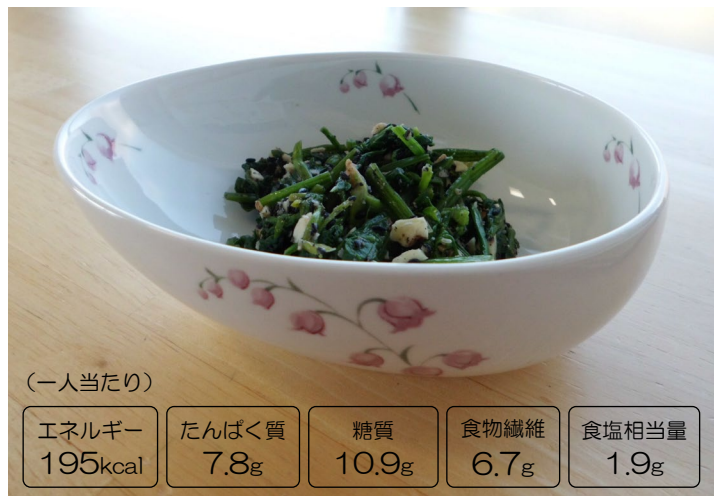
産科でおつくりしている

冬の薬膳弁当の献立

- ・ 鯛のポワレ黒木耳添え
- ・ たたき長芋のわさび 醤油和え
- ・ 豚肉のはちみつ生姜焼き
- ・ カリフラワーと昆布のサラダ
- ・ ほうれん草のくるみ和え
- ・ 養生三宝煮
- ・ しめじの黒ごま入り天ぷら
- ・ ねぎとザーサイの和えもの
- ・ フルーツ
- ・ 海老とニラのお粥
- ・ クコの実いり卵スープ



ほうれん草のくるみ和え



(一人当たり)

エネルギー 195kcal	たんぱく質 7.8g	糖質 10.9g	食物繊維 6.7g	食塩相当量 1.9g
------------------	---------------	-------------	--------------	---------------

<材料> 4人分

ほうれん草 1束 (200g)

A	くるみ 15g
	醤油 10g
	砂糖 4g
	みりん 10g
	顆粒だし 1g

<作り方>

- ① ほうれん草を茹でて冷水にさらし、よく絞って食べやすい長さに切りほぐしておきます。
- ② ボウルに“A”をすべて入れて、よく混ぜあわせます。
- ③ ②のボウルに①のほうれん草を加え、和えて器に盛ります。

