

# FF通信 No.27 旬な食材 **小松菜**



健康野菜として人気の小松菜。  
周年出回っていますが寒さの厳しい  
1月～2月が旬です。



## 小松菜はすごい①

- ・カルシウム量は牛乳より多い 
- ・鉄はほうれん草より多い
- ・カロテン、ビタミンC、カリウムが多い

👑カリウム……摂り過ぎた塩分を排泄してくれる役割があるので、  
高血圧に効果的に働きます。

👑カルシウム…野菜に含まれるカルシウムは吸収率が低いので  
ビタミンDを含む食品と組み合わせると効果的  
👉ビタミンD：魚介類、きくらげ、きのこ類

👑鉄……………ベーコンサラダなど少量の動物性たんぱく質  
と一緒に摂ると、吸収率がアップします。

カロテン…抗酸化作用が強く、がん抑制、老化防止に効果的です。

## 選び方

あまり大きくなりすぎていないもののほうが柔らかく、おいしく  
食べられます。葉が厚めでピンとし、緑が濃くみずみずしいもの

## 調理のポイント

アクが少ないので、下ゆでの必要はありません。さっとゆでて  
和え物やおひたしにしたり、また**油炒めなど油を使って調理すると  
カロテンの吸収が格段によくなります。**

小松菜のビタミンCは壊れやすいので、加熱はできるだけ短時間  
にしてください。

## 小松菜レシピ

### 小松菜チャーハン



材料（2人分）  
小松菜：3房  
ウインナー又はベーコン：ウインナーなら6本、  
ベーコンなら2～3枚

ご飯：お茶碗2杯強  
鶏がらスープの素：大さじ1  
あらびきこしょう、塩：適量  
しょうゆ：大さじ1  
バター：適量

## 作り方

- ①小松菜は細かくみじん切りに。ウインナーは薄く斜め切りに。
- ②小松菜、ウインナーをバターで炒め、あらびきこしょうと塩で味を整えます。  
小松菜がしんなりしてきたら、ごはんを入れる。（小松菜の水気が出たら吸い取る）
- ③ご飯を入れたら、鶏がらスープの素、あらびきこしょう、塩を入れ、味を整えたら、  
最後にしょうゆを入れて完成。

## バレンタインレシピ 簡単チョコムース



材料  
板チョコ：3枚(165g)  
マシュマロ：16個(約55g)  
牛乳：180cc



レシピ：クックパッド  
ロッテ