

かんたん!
時短!

野菜を食べよう / 「こまつな」レシピ

ながさき旬の野菜料理レシピ

βカロテン・カルシウムを豊富に含むこまつな。アクがすくないので下茹でなしで調理できます!

01 たっぶりの小松菜をシンプルに! 「小松菜とじゃこのペペロンチーノ」

作り方

- 1 小松菜は(裏をチェック)茎は短めに、4cm長さに切る。
- 2 パスタは表示の通りにゆでる。
- 3 フライパンにオリーブオイル・にんにく・ちりめんじゃこ・唐辛子をいれ、弱火で加熱する。きつね色になってきたら、唐辛子をとりだし、小松菜の茎・葉の順にいれ軽く炒め、香りつけのしょうゆを鍋柄からいれる。
- 4 ゆであがったパスタを、トングなどで(ゆで汁も少量一緒に)フライパンにいれ、炒めあわせる。



小松菜の加熱は短めで食感があるほうが美味しい。
お好みでバター醤油味にしても!



材料(2人分)

- | | |
|------------------------|-------------------|
| ①小松菜……………1把(200g) | ⑤パスタ……………200g |
| ②にんにく……………1片 | ⑥オリーブオイル……………大さじ2 |
| ③ちりめんじゃこ……………大さじ2(10g) | ⑦しょうゆ……………少量 |
| ④唐辛子……………1本 | |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/507kcal ●たんぱく質/16.6g ●脂質/14.4g ●炭水化物/74.1g ●食塩相当量/3.2g

02 豆乳で洋風スープに 「小松菜の豆乳スープ」

作り方

- 1 小松菜は、茎は2cm、葉は3cm長さに食べやすく切る。にんじんは1cmの色紙切り。しめじはほくほくしておく。にんにくはみじん切り。
- 2 鍋にサラダ油をひき、にんにく・小松菜の茎の部分・にんじん・しめじをいれてさっと炒める。
- 3 水を入れ、ふたをして煮る。煮立ったら、小松菜の葉をいれ火を弱め1分ほど煮る。コンソメと豆乳をいれ、沸騰する前に火を止める。器にもり、すりごまをふる。



豆乳をいれたら沸騰させないようにあたためましょう。
肉やじゃがいも(とろみがでます)を足しても。

材料(2人分)

- | | | |
|----------------------|----------------|----------------------|
| ①小松菜……………1/2把(100g) | ④にんにく……………1/3片 | ⑦水……………200cc |
| ②にんじん……………1/3本(40g) | ⑤すりごま……………小さじ1 | ⑧顆粒コンソメ……………小さじ1(4g) |
| ③しめじ……………1/2パック(50g) | ⑥豆乳……………150cc | ⑨サラダ油……………小さじ1/2 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/87kcal ●たんぱく質/4.8g ●脂質/4.7g ●炭水化物/7.9g ●食塩相当量/0.9g

03 バリバリ海苔と小松菜のハーモニー! 「小松菜の海苔炒め」

作り方

- 1 海苔は10等分ほどにちぎる。しょうがはみじん切り、小松菜は4cmに切る。
- 2 フライパンでごま油としょうがを香りがでるまで熱し、小松菜をさっと炒める。塩・こしょうを加え、いったん取り出しておく。
- 3 フライパンにごま油少量を足し(分量外)しょうゆと合わせてから、焼き海苔を香ばしくなるまで炒める。②とあわせてできあがり。



予熱で火が入るので、小松菜の加熱はひかえめに。
できたての海苔バリバリでも、全体になじんでからでもどちらでも美味しいです。

材料(2~3人分)

- | | | |
|-------------------|----------------|------------------|
| ①小松菜……………1把(200g) | ③しょうが……………1/2片 | ⑤しょうゆ……………小さじ1/2 |
| ②焼き海苔……………全形1枚 | ④ごま油……………小さじ1 | ⑥塩・こしょう……………少々 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/33kcal ●たんぱく質/1.4g ●脂質/2.5g ●炭水化物/2.1g ●食塩相当量/0.3g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●洗い方

根元から十字に切り込みをいれ、ボウルにいれて流水でながしながら洗います。一枚ずつ外すように広げると根元の泥までおとせます。



洗う前に根元に縦十字に切り込みを入れるのがポイント！

●切り方

ばっさり切るのではなく、しっかり洗えば根元は1cm以下に輪切りにすれば食べられます。茎と葉は加熱のタイミングが違うので切り分けて。

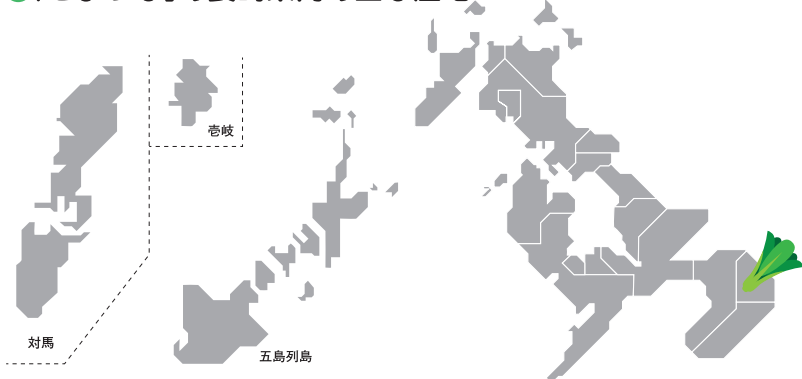


根本も食べられます！

●保存

冷蔵庫では立てた状態で保存。しんなりしやすいのでお早目に。4cm長さに切って冷凍も可。凍ったまま、汁ものや炒め物に。

●「こまつな」の長崎県内の主な産地

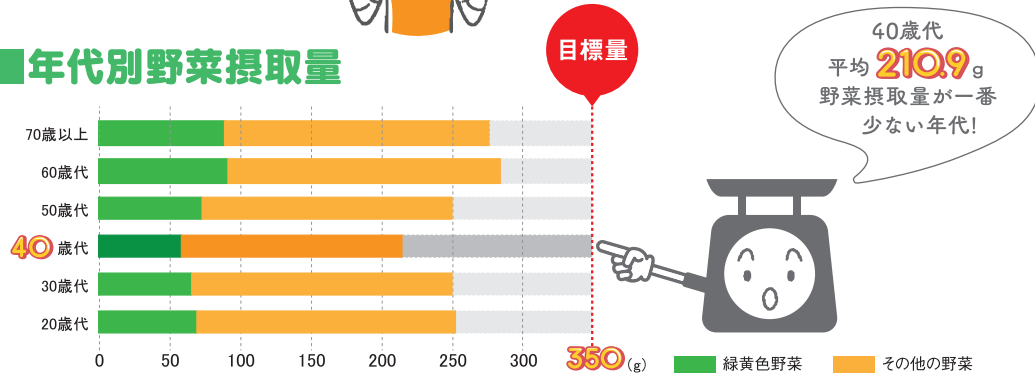


長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

年代別野菜摂取量



どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

