

小松菜

下野市の採れたて野菜レシピ

食生活改善推進協議会



●しらたきと小松菜の和え物●

☆材料☆(2人分)

しらたき …… 70g
小松菜 …… 1/4束

砂糖 …… 小さじ2/3
しょうゆ …… 小さじ1
酢 …… 大さじ1
練からし …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ1/4

《作り方》

- ① しらたきは、ざく切りにし 茹でて水気をきる。
- ② 小松菜は、3cmの幅に切って さっと茹でて水にさらして水気をきる。
- ③ 調味料を良く混ぜて、①と②を和える。



ワンポイント

小松菜は緑色が鮮やかで、葉先まで元気があつて、葉が縮れたり、色が変わっていないものを選びましょう。

小松菜はカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分がたっぷり含まれます。特にカルシウムが多く、ほうれん草の5倍含まれます。

さつまいも

下野市の採れたて野菜レシピ

食生活改善推進協議会



●さつまいもとりんごの重ね煮●

☆材料☆(2人分)

さつまいも …… 120g
りんご …… 1/4個
レーズン …… 10g
砂糖 …… 小さじ2/3
バター …… 2g
プレーンヨーグルト
…………… 大さじ1

《作り方》

- ① さつまいもは皮ごと1cmの輪切りにして水にさらす。
りんごは皮を剥き、芯を取り3mmのいちょう切りにする。
- ② 鍋に①とレーズン、砂糖、バターを入れる。
- ③ ②が、ひたひた になるように水を入れ、火にかけ煮立ったら弱火にして、10分位煮る。
- ④ さつまいもに火が通ったら、火を止めヨーグルトで和える。

ワンポイント

さつまいもは皮の色がきれいで、表面に傷やでこぼこのないものを選びましょう。寒さに弱いので、冷蔵庫は向きません。15℃くらいの場所で保存しましょう。

さつまいもは食物繊維とカリウムが多く含まれており、体の調子を整えます。さらにポリフェノールや、熱に強いビタミンCも入っているので、風邪の予防などに効果的です。